

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

بچوں کی پرورش

حکم

علیٰ حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند
جی، سی، ایس، آئی، آجی، سی، آئی، ای، افرمانِ رواے بھوپال

ادامہ اللہ بالعرف والاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابلِ مہر

ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں، مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جا بجا اپنی

مفید معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

مطبع و ذرا الاقبال ریاست بھوپال میں باہتمام مولوی محمد حمید اللہ مستم مطبع طبع ہوئی

۱۳۳۱ھ
۱۴۱۳ھ



فہرست تصانیف و کتب سیرت و تاریخ

ردیف	عنوان	تعداد
۱	تاریخ اسلام	۱
۲	تاریخ خاندانی پیامبر	۲
۳	تاریخ اسلام و ہجرت	۳
۴	تاریخ قبل از ہجرت	۴
۵	تاریخ و فہم سیرت و ہجرت	۵
۶	تاریخ کا خلاصہ و تفصیل	۶
۷	تاریخ کے علم و سیرت	۷
۸	اجابت	۸
۹	مذہب	۹
۱۰	تاریخ کی جملہ	۱۰
۱۱	تاریخ و سیرت و فہم	۱۱
۱۲	تاریخ و سیرت و فہم	۱۲

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر
۱	۲	۳
۱۲	دودہ پیچڑانا	۲۵-۲۹
	باب سوم	
۱۵	مصنوعی رضا عمت	۵۰-۵۱
۱۶	اسٹرلائز کر نیلی ترکیب	۵۶-۵۷
۱۷	دودہ پائیکا طریقہ	۵۸-۶۲
۱۸	خالص دودہ	۶۲-۶۵
۱۹	ماخض دودہ	۶۵
۲۰	بچوں کی غذا میں انڈا	۶۵-۶۷
۲۱	گوشت	۶۷-۶۸
۲۲	پل	۶۸
۲۳	عام اصول	۶۸
۲۴	غذائیں اور اوسکے اوقات	۷۰-۷۱
	باب چہارم	
۲۵	تسمیہ	۷۱-۷۲
۲۶	سونے کا طریقہ	۷۲-۷۵
۲۷	سج کا وزن اور قدر	۷۵-۷۶

نمبر شمار	مضمون	صفحت
۱	۲	۳
۲۸	سب	۹۹-۹۸
۲۹	حاج حسن	۹۹-۹۰
۳۰	دماغ	۹۵-۹۰
۳۱	دانت اکلت	۹۵-۱۰۱
۳۲	برانا	۱۰۳-۱۰۲
۳۳	بچن کا نام نمبر	۱۰۹-۱۰۳
۳۴	باب پنجم	
۳۵	توبہ	۱۱۱-۱۱۰
۳۶	دوا علاج	۱۱۳-۱۱۲
۳۷	بیاضی کی ابتدائی علامات	۱۱۸-۱۱۴
۳۸	الہامی استخرا	۱۲۰-۱۱۸
۳۹	تشخیص	۱۲۳-۱۲
۴۰	تشخیص	۱۲۳-۱۲

نمبر شمار	مضمون	صفحت
۱	۲	۳
۳۱	کلیات	۱۶۸-۱۶۹
۳۲	کے	۱۶۹-۱۷۰
۳۳	بال غورہ	۱۷۱-۱۷۲
باب ششم		
۳۴	نقد باطن	۱۷۲-۱۷۳
۳۵	نقد اور نقد و لای	۱۷۳-۱۷۴
۳۶	تے	۱۷۴-۱۷۵
۳۷	قبض	۱۷۵-۱۷۶
۳۸	سبزنگ کا دست	۱۷۶-۱۷۷
۳۹	شد و دست	۱۷۷-۱۷۸
۴۰	دست و دست	۱۷۸-۱۷۹
باب ہفتم		
۴۱	زمانہ طغلیت	۱۷۹-۱۸۰
۴۲	نقد و اشتراک	۱۸۰-۱۸۱

نمبر شمار	مضمون	صفحہ ۳
۱	۲	۳
۵۳	سونا اور آرام	۱۴۶-۱۴۶
۵۴	تازہ ہوا اور روشنی	۱۴۶-۱۴۶
۵۵	دور زش	۱۴۶-۱۴۶
۵۶	لباس	۱۴۶-۱۴۶
۵۷	امعا	۱۴۶
۵۸	مشاد	۱۴۶-۱۴۶
۵۹	مستقل اور اصلی دانت	۱۴۶-۱۴۶
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خانگی	۱۴۶-۱۴۶
	باب ہشتم	
۶۱	تہیہ	۱۴۶-۱۴۶
۶۲	پڑی کا بیڈول ہو جانا	۱۴۶-۱۴۶
۶۳	اسکردی یعنی سواروگ	۱۴۶-۱۴۶
۶۴	قبض	۱۴۶
۶۵	خزمن قبض	۱۴۶-۱۴۶
۶۶	پیدہ منی اور متلی	۱۴۶-۱۴۶

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۶۷	دست اور جیش	۲۰۱-۲۰۳
۶۸	حکم کا نکل آنا	۲۰۴
۶۹	آنتون کا آتر آنا	۲۰۴
۷۰	امراض تفس	۲۰۴-۲۰۵
۷۱	خناق	۲۰۶-۲۰۸
۷۲	کھا بیٹھ جانا	۲۰۸-۲۰۹
	سوکھی میلی یعنی بچن کی تپ دق	۲۱۱-۲۱۲
۱	بھارا اور دیگر متعدی بیماریاں	۲۱۱-۲۱۷
۷۳	گھشیا	۲۱۸
۷۴	رعش	۲۱۸-۲۱۹
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۱۹-۲۲۰
۷۸	درد سر	۲۲۰-۲۲۱
۷۹	کان کا درد	۲۲۱
۸۰	نکسیر	۲۲۱-۲۲۲

صفحہ	مضمون	نمبر
۳	۲	۱
۲۲۲	ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا	۹۰
۲۲۳	شہیرہ یعنی گونگیان	۰
۲۲۴-۲۲۳	سوتے میں زیادہ پسینہ آگنا	۱
	باب پنجم	
۲۳۳-۲۲۵	بچوں کی نگرانی صحت	۸۱
۲۳۸-۲۳۴	بچہ کو لڑیکا لگانا	۸۵
۲۴۰-۲۳۸	بچوں کو متعدی امراض و علامات و انسداد	
۲۴۱-۲۴۰	متعدی بھار کو سرگزشتی تین چالیس یا پانچین ہوتی ہیں	۸۶
۲۴۲	بچوں کو متعدی امراض کے علامات	۸۸
۲۴۵-۲۴۳	متعدی امراض کا انسداد	۸۹
۲۵۱-۲۴۵	زہر کی شناخت اور علاج	۹۰
۲۵۸-۲۵۱	ترش اشیاء جو بطور زہر کو استعمال ہوتی ہیں	۹۱
۲۶۲-۲۵۸	قواعد	
۲۶۹-۲۶۲	شہرہ یعنی اور دیگر جانورن کا	

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	
۹۳	کسی چیز کو نکل جانا	۴۶۹
۹۵	جلنا	۴۷۰
۹۶	زخم اور چوٹ	۴۷۳
۹۷	مدرج	۴۷۴
۹۸	الفاظی حوادث میں تیمارداری	۴۷۷-۹۳
۹۹	مریضوں کو غسل کو مختلف طریقے	۴۸۴-۹۶
۱۰۰	کسل کا غسل	۴۸۶-۸۸
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اوزان و پیمائش اور اونکا باہمی تقابلیہ	۴۸۹
۱۰۲	مقدار خوراک ادویات بناسبت عمر	۴۹۰-۹۲
۱۰۳	فہرست ادویہ جو خائلی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں	۴۹۲
۱۰۴	بچوں کو دینے کی ہلکی غذا اُیین	۴۹۲-۳۰۳
۱۰۵	بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات	۳۰۴-۵۹
۱۰۶	میلنس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے	۳۰۹-۱۱
۱۰۷	میلنس فوڈ کے فوائد	۳۱۱
۱۰۸	میلنس فوڈ کے فوائد	۳۱۱

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۰۹	چونہ کا پانی	۳۱۲
۱۱۰	چونے کا میتھا پانی	۳۱۲-۳۱۳
۱۱۱	آتش جو	۳۱۳
۱۱۲	عام ممنوعات	۳۱۳-۳۱۴
۱۱۳	قائمت الکتاب	۳۱۵

دیباچہ

بچوں کی پرورش

بلاشبہ جو بچہ تون کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول و ضوابط کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ تکہ تک ماہین اور ان اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی حدود طوطی پرورش نہیں کر سکتیں۔ اگر یہ امر اس قدر برسی ہے کہ اس کے لئے کسی بچہ کو "فیل" اور "سنگھ" کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ جو شخص ذرا جی نہیں سلیم کہتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کرے گا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے چہرہ بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی ماوری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے قابلہ ہیں کسی شکل و کیفیت اور محنت کی پروا نہیں کرتیں اور ان کو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ ان کا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت موزوں ہے

کہہ دینی میں تو مردوں نے دیکھا یہاں اس نئی میں کھل گئی اس سے
 صاف طور پر بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس نئے کے لئے قد ق
 طور پر عورتوں کی تھیں۔

ابھی چند ہی دن گذر گئے تھے کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان
 ہی کے کئی انتخابات کے نتائج کا ذکر دیکھا ہے اور اس میں
 دیکھا ہے کہ مردوں نے اپنی آواز کے لحاظ سے ہندوستان کے
 متاثرین عورتوں کا یہاں کھل کر ہے۔

طاہر حسین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے کو
 ثابت ہے کہ مردوں میں اس تعلیم کی نہایت مطلوب صلاحیت دیکھی
 میں اس لئے کہ ہندوستان میں مسلمان عورتوں سے بھی وہ
 ہیں جو اس نئے میں دستاورد گئی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہے
 کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص طور پر اکثر ان کو سستی کر کے بتایا
 مردوں کے عورتوں بہت بھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا
 نہیں چھو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ انھوں نے ہندی مسلمان
 میں فروری مہینے سے پہلے نابالغین اور مسلمان عورتوں پر یہ کیا منہ ہے
 ہم تو اپنے ملک کی ہندو عورتوں کو بھی اس تعلیم سے محروم رہا کرتے ہیں،
 یہ سب میں ہمارا ہاں ان کی تعلیم کے لئے بچوں کو ہر سال کھل ہے

تصنیف ہو چکی ہیں اور ویرانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یورپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور ان سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ ایسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عمدہ دارو کی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل و لائق ہے۔ اور اسکی اہل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق نہ توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس۔ اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ مہیا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اون تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکلی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقائصات و فوائد سے یکے تک اذیت
 رکھتی ہوں ان ہی وجوہ سے میں نے اس قسم کے سارے ترتیب کرنے
 شروع کر دیے ہیں۔ جن میں سے پہلا رسالہ دوسوم یہ "تندرستی" بلکہ
 ہو چکا ہے۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ "بچوں کی پرورش" کے نام سے
 شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو کس کے جانے کے قابل
 ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو احوال و غلطان بہت کی وقتیت
 اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں
 ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں
 جابجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس فصل سے
 طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں
 لیکن میں یہ تاکید کر دوں گی کہ ہمیشہ بچوں کی عیالت کی حالت میں "ڈاکٹر
 یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے۔ اور میں نے اس
 ہدایت کو جابجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے +

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری ، نوزائیدہ بچہ ، ولادت قبل از وقت ، بچہ غسل
بچہ کا نہلانا دھلانا ، ملیوسات ، اجابت ، پیشاب ، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت
ہوگی ، سب سے اول پُرانا گودڑ کا ربولک صابون سے دھو کر اور صاف
کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کامون میں آتا ہے ۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ *singgle bed* ہونا چاہیے بچہ سخت گدہ اور اُس پر ایک سفید چادر
بچھائی جائے چادر دائرہ پر دف پورے بستر کی ہو ، سرہانے ایک تکیہ
ایک گاونچہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لٹبا کر تا جو گلے سے
پاؤن تک ہو ۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ملل کی چار پٹیاں ، ایک دسکائے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہرہ رو مال خنہ پونچھنے کے لئے سنبھرتا ہیں
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضرور ہی ہے ان چیزوں کے علاوہ
ایک کمبل اور ایک لمحات بھی موجود رہنا چاہئے چار چہرے
پر آنے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب مسافت سفر سے
ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے
بچہ کے لئے باسکٹ *Basket* بھی تیار کرنی چاہئے ایک بکرم الٹ فیس پوڈر
Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن *Boric lotion* کی کھانچا
پیلوشن ہر گز نہیں ۱۶ رتی بورک لوشن پانی میں ملا کر تیار کیا ہوا ایک پیٹی کی ڈبیہ میں وسیلہ
ایک بوتل دغن زیتون نصف پائنت والی تین ٹیچہ آؤ ڈولیا صابن *Castile soap* ایک کبس
سیفٹی پن بڑی اور چھوٹی، شہرتی یا ڈھالکے کے مل کے مہین رو مال بھی ہون چہ چادرین
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو نمبر سے
پہلے سنیف فلالین کے جو ایک ایک وار مرع ہوں ایک بچہ کے لیٹنے کو
دوسرا تھلانیک وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو
مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرماسٹر بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک دنی بنیان گھر کا بنا ہوا
ملل کی ایک چوٹی تہ پوشی ملل کا ایک ٹکڑا بچہ کو لیٹنے کی واسطے رکھنا چاہئے اگر
سیر دیکر زمانہ ہو تو فلالین کراتہ جو وایلا ہے بنایا گیا ہوا ایک گیل سلی ہوئی ٹوپی
ایک کنوٹ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی ہی تیار رہیں۔

بچہ کا چونا وغیرہ ایک چھوٹا کھڑلہ لٹا کر کایا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچہ چونا مع پلنگ ایک ٹوٹنگ لائی تین تکیہ کاف چھ نہا بچہ بارہ پوتھر پرانے کپڑے کی جو مڑی ہوئی لوٹن ہی تر کر کے خشک کر کے لٹو گئی ہوں دو کھیل جو بچوں کیلئے مخصوص پر پر بننا جائیں ایک ٹپ بچہ کا اسفنج ایک بکس پوڈر پف Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بیل غن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی پٹیلی، ایک جگ یا لوٹ، سلاخی، اوگالان، انگٹھی، ایک ٹاپہ چارٹرکس توں، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا ٹوٹنگ خانہ | ایک بکس چوٹا، بارہ جوڑہ یعنی کرتے بنیان پانچا۱۲
صدی لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا گوشہ خانہ ہے۔
بچہ کے لئے پوٹڑے بھی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے
چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور اون کے اوپر مربع
شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکڑے ہوں، عمدہ قسم کی رو مالیان لگی کپڑے کے
مشکت ٹاکرے کی ہوتی ہیں اس کپڑے میں اون کا طرز رہنا ہے جو جاذب ہوتا ہے
لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں کیا جاتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کر دینا چاہئے، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف
نہ کی جاوے گی ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر فری کا
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فالین یا کسی سوتی پارچہ میں اسکو
پلیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک کریم پانی کی بوتل پٹریے میں
پلیٹ کر بستر میں رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے۔ کپڑا سخت یاد دہانی
یا گڑنے چھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلو سودھو کر خوب خشک کر لیا جائے تاکہ دم ہو جائے
روٹی کی دلائی اور نرم نہالچہ اسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پرتی دنیا
سے جبین اسنے قدم کھائے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اسکی جلد مرقبول
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت
رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا
ہوٹ کا بننے لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اسکے گہوارہ میں صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہوں بلکہ دونوں جانب
تینیاں یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہوں تاکہ اسکی گہر کو آرام پہنچے اگر چہ اگر چہ گہوارہ
کو گہوارہ میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن اسکو کیل میں ایسے احتیاط سے
پلیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہوڑنا نیولی
چیز دن کو اسطرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا منہ نہ ڈبکنے پائے کیونکہ گہوارہ میں

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہولڈنی چاہیے
 جب بچہ سواوٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ
 اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات
 بچہ کا سر لانا اور اور بدہیئت ہو جاتا ہے، یا کمبوٹری کا بالائی حصہ ملائم
 ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اوس کے
 سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے
 جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند
 روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے
 بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو پیٹھا ہوا
 تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کو گھونٹ
 لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی تعارض ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ
 بچوں کی چھاتیوں پر درم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے مفید دودھ نکلتا ہوا
 معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں اونکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی
 لاش اور بورک لوش *Boric lotion* یا پلٹش کی بندش (ڈریسنگ) گھنٹہ تک
 لکرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پائخانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو
 بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشوونما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری سعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلزار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہیں باخں کچھ پورون سے باہر نکلے ہوئے آئین صاف شفاف تارہ سی تپلیان صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونیکے اوستدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے بقدر کہ ایک مہینہ چوبیس ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۳۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنی سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں، لیکن ایسے بچے جو ساتویں مہینہ کے آخر یا آٹھویں مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو اونہیں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت تپلی اور باریک ہوتی ہے انہیں چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہیں سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا د اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت تپلی ہوتی ہیں مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور اونہیں بہت خراش ہوتی ہے

جو بچے ساتویں مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں انکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ پچیسویں ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہنچے ہیں اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کر نیکے چھ اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے تو زائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہنچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودھ ہلکا جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں جس وقت بچہ پیدا ہو فوراً اس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اس وقت تک نال کو باندھنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کپڑے کے نیچے روغن زیتون کی ماش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی پہنچانے کا آلہ جو عامتہ استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹب میں ہر طرف

روٹی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے، اور ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے
 ٹب میں آجائے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ بلتا ہو اور کنا چاہئے اور دونوں
 بیٹوں کے درمیان قریب چہرہ انچ کا فاصلہ رکھا جائے، ان دونوں بیٹوں کو کب سے
 ڈانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرمیا میٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو
 سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ ان میں
 قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پورے دنوں کے بچوں کے اوں میں اس قدر
 قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی نصف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں
 ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آتش جو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا
 چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفید سی بارلی واٹر میں سفید کر
 ا دس وقت تک پلائی جائے جب تک کہ مان کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن
 بھی یہی غذا دی جائے اور مان کے دودھ میں نصف قطرے پانی ملا کر دو دو گھنٹہ
 کے بعد دودھ چھپھ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اڈھا کر اسکا بستر صاف
 کر دینا اور اڈھا کر جلد می سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئے۔
 ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہو اور چونکہ بچہ ٹہلی ہوتی ہے اسلئے
 روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت
 ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے
 بعد پرستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن بارلی واٹر کے دو چھپے درمیان میں

برابر روئی چاہئیں ورنہ بعض ایسے بچہ بردا طرافت میں مبتلا ہو کر راہی ملک م
ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو

بغیر فلائین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر
پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے

اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت۔۔۔ مرنے والے کو

جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ قریب ٹولٹ کے

سامنے کی طرف ہو اور اس جزدان کے پاکٹ نما حصہ میں ایک ملائم روئی کا

تار رکھا جائے، بچہ کو فلائین اور سوتی پارچہ میں لپیٹ کر اس پاکٹ میں لٹا

دیا جائے اور اس طرح رکھ دیا جائے کہ گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسرے

جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غرق میں رکھ دینا چاہئے۔

کپڑے کا سنڈوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے

درختہ منہ کھلا رہے اس طرح بچے کو

اگر ضرورت ہو تو جہان کے دوا

دینا چاہئے۔

سلاجم کا ٹیٹا ہونا۔

پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سو اٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ
 وایہ کو اٹھکھٹی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک بتن میں
 روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر
 بعد اس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو مکمل
 اڑھاکر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اور اسکے
 ساتھ ایک چمکا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چمکا مادہ
 جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ
 نہ من کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

شیر تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضاء اور جسم کے

پر لکھنا چاہئے، اب بچہ اپنی چھوٹی سی

مٹائی کے اندر اس کے پائوں کے مقام پر

لگا دینا چاہئے اور پسلی ہاتھ

آسانی سے صاف

تک روزانہ

م وزن گرم دودھ

باندھیں اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر درمیان کی بندہبی ہوئی بلکہ سے کاٹیں ، اول نال کا خشک ہوتا دوسری ہے ، اور خشک ہو کر ایسٹ اوس پر روزانہ چمکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیا دے ۔ بعد ازاں نال پر ایک صاف اور جوش دیا چھوٹا گلاس کا لپیٹ دیا جائے اور نال کے چاروں طرف دلی لپیٹ کر اڑپرکٹ موڑ دینا ہوتا ہے اس کے ایک چہرہ انچہ چوڑی اور ۱۶-۱۷ انچ لابی فلائین کی پٹی نال پر رکھ کر ہیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانگ دیا جائے تاکہ اوہرا اوہر سرکے دھارے لیکن یہ خیال رہے کہ ہیٹ پر زیادہ ۱۰ یا ۱۲ ٹرے ۔ ہندوستان میں نال پر دوئی اور فلائین باندھنا زیادہ مفید ہیں ۔ کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے نزدیک پانی کی تہی ۔ رہنا چاہئے اس لئے کہ جب تک نال نہ جڑے اور سکڑے میں غسل نہ ۔ سے صرف تیل ، فاکر بن کو پونچنا کافی ہوگا ۔ بچے کو غسل دینے میں خیال رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اس کے بھیگ جانے سے سڑ جائے اور اوپر ہو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جائے اور ہوا سوچائی جائے تو چھتے یا اٹھویں دن خود بخود انٹیٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ روئیں دار ملائم تولیہ کا چوڑا رومال اس صورت کا



بنا کر باندھا چاہئے اور بندہ دن میں ایسی کرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفیٹ پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کوٹھے زیادہ پیچھے کوٹھل آئیں گے برخلاف اسکے اگر کوٹھوں کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنوں میں لگیگا۔ پہلے بندہ بین بچہ کے لئے صرف فلائین کی چوٹی قمیص اور ایک کبل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ پیٹ دیا جائے، پن اگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفیٹ پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غذک کا کپڑا سواگز لانا ہوتا ہے اور دھرا ہوتا ہے بچہ کو اوپر لٹا کر اور غذک کر دیا جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ بلیٹ دئے جائیں اور سیفیٹ پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں جوھرے لٹھ کے تین غذک بناؤ چاہئیں تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غذک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب برقیہ ملکوں میں ابدی ضروری ہے۔ ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو قلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے پھونے پر ایک چوٹا منہ لچھ بچہ کڑوا لائی اوڑھا
 دیجائے اگر سرمہ کا موسم ہو تو چوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئے
 لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ
 رہے بچے کا سر اوسط رکھنا چاہئے جدہرا آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں
 سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے
 تاکہ آنکھوں سے میل و مرہر جاتے ہو کر لاشن *Rosie lotion* سے روزانہ آنکھوں کو دھو
 کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو
 میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ ہر رک لوشن نہایت
 احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت جفا اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے
 لباس کی ضرورت ہو گئے ادنی کپڑوں کو بھاری فلائین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے
 کپڑوں پر ترجیح ہے۔

فردی قدرست ملبوسات

کر تہ فلائین	کر تہ سوتی	صدری فلائین	پاکامہ فلائین یا لیشی جامہ
پاکامہ سوتی	پاکامہ برائے شب	رد مال خرد	پاکامہ سوتی
پاکامہ سوتی	ٹوپی	ٹوپی فلائین	پاکامہ سوتی
۲ درجن	۶ عدد	۶	۲ درجن

کیفیت معلوم کر سکتی ہے پچے کے پھوننے پر ایک چوٹا مٹا پچہ بچا کر ڈالائی اوڑھا
 دیا جائے اگر سر کا موسم ہو تو چوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہیو
 لیکن مٹہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ
 رہے بچے کا سر اوپر طرف رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں میں
 سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسٹا ہوا ہونا چاہئے
 تاکہ آنکھوں سے میل اور ہر جگہ بکے ہو کر لوشن *Clarice lotion* سے روزانہ آنکھوں کو دھو
 کر دینا چاہئے پلٹے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو
 نیل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ ہر ک لوشن نہایت
 احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا طرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے
 لباس کی ضرورت ہو چکے اور فی کپڑوں کو بھاری قالین اور سوتلی پھول بوٹے بنے ہوئے
 کپڑوں پر ترجیح ہے۔

ضروری نمونہ ملبوسات

کر تہ قالین	کر تہ سوتلی	صدری قالین	پانچا مہ قالین یا ریشمی جامہ
پانچا مہ سوتلی	پانچا مہ برائے شب	رد مال خرد	پانچا مہ برائے اولیٰ
پانچا مہ سوتلی	ٹوپی	ٹوپی قالین	۲ درجن
۲ درجن	۶ درجن	۶	

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ پاؤں چلا سکتے ہیں جو انکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے پھوڑے پھنسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتی ہیں بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گردن پر بہت دبیر چھنٹین کر دیتے ہیں کرتہ تنگ اور چست ہوتا ہر جسکی وجہ سے پھیپھڑوں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کرا جامہ خوبصورت تنگ کراٹا *kurta* یا یارک ریشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی ادنیٰ ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی ادنیٰ قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم میں روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلائین کاچو کو رمرج رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اوس کو دوپہر ۱۱ اور ۱۸۔ انچ مرچ ہونا چاہئے ، ہماری معاشیت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعضا کو آزا رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے پا جامہ بچوں کے لئے جیسا کہ بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمر بند ڈھیلا باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کرتا بھی ڈھیلارہنا چاہئے خصوصاً اگر بیان اتنا ڈھیللا ہو کہ آسانی سے پھٹ جا سکے یہ نہیں کہ پہناتے اور اتار تے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پانچا سہ مین رومانی جسکو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہیں لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دار بہاری بہاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہیں جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہیں سکتے جب بیرون چلے تو جو نہ پہنا بھی ضروری ہو لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں۔
پوتڑے پھلیا اور نہا پچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جائے یا صابون کی پتلی گاؤم نکلیا بنا کر امعاء کے مخرج میں رکھ دی جائے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہیں ہو شہد کھٹنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہو یا توڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جائے یا عرق بادیان میں شہد چٹا دیا جائے۔ امتاس کی گھٹی جو رائج ہو کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے شیر خشت وغیرہ سے بھی بچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کٹوے کا گدا گھوڑے کے بالوں یا شیش (تنگون) کا ہونا چاہئے
 اوپر موم یا مہ پھار ہے بچہ کو غلطی نہ سلانا چاہئے کھٹولہ کم سے کے ایک جانب
 ایسے موقع سے بچانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سے —
 وہوپ آتی ہو۔ وہوپ سے یون تو انا ولا تقع نہ رہتا ہے لڑائی بلی تیر
 کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے
 تیس جانب سے ہوا کے ہونکے زائد آتے ہوں اور ہر ایک پر وہ ڈال دینا چاہئے
 لیکن اس کے ساتھ ضروری ہو گا کہ آمد و رفت کا انتظام رہے۔ باش کو موم میں
 باہر کی جانب کی کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو پختہ
 کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پنکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونی پادو۔

اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا مادہ
 خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے اگر
 ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقع سے
 اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین تین
 دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیٹھرائل *Castor oil* دینا
 مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین
 یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھو دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور شل پیلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ
 بچوں کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش
 ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے
 اس کے خارج ہونے پر بچہ کو جوٹی بھوک لگیگی، اور وہ یا کسی دوسری غیر مناسب
 غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگرچہ بیس گھنٹے کے اندر اندر مادہ خارج
 نہ ہو تو دھلے ہوئے صاف کپڑے کی تہی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی میں
 غوطہ دیکر اطمینان کر لیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنی صابون اور انڈے
 کی سفیدی اور تھوڑا پسوا ہوا نمک ملا کر تہی پر لگا یا جاے۔ اگر تندرست بچے
 روئین تو کنگنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی
 یا عرق سولف یا اینٹ ایسڈ واٹر *acid water* پاس رکھنا چاہئے اور جب روئین ہو گیا
 تو پیچھے پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوس قدر زیادہ پانی کی حاجت
 ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اس سال میں بھی بہت منید
 ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپریمینٹ کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے
 موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچوں کو ہنرنگ کا
 دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤں کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

و تہل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی آلو آجائے پیدائش نہ کرنا چاہئے۔ بر خلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اس میں آلودگی زیادہ آجائے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو چھپش کی ابتداء علامت ہوتی ہے جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور تھن ہوسو ہنس کی علامت ہو

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا شانہ پیشاب سے جدا ہوتا ہے اور پید ا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکا پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر غلات آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے میں مانع ہے تو اوسکو ڈھیلہ کر دینا چاہئے غلات کے ڈھیلہ کر نیکی نے دوسرا یا قیلہ ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر شانہ پھولا ہو اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بچہ اور درد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کریگا ایسی حالت میں کرم پانی میں سفی پاکر اپنی ڈھلڑ پٹ اور شانیہ رکنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ آئے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر شب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے۔ اگر تکلیف دہانی ہو اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیشیڈ کے ذریعہ سے پیشاب پھول دینا چاہئے۔

۱۔ ایک آکر سے شکل کہ کھلی سلائی کے

یا بچہ اور تندرست بڑا کٹر بتائے اور سپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلابی ہو جاتا ہے، بعضوں کا رنگ زرد مائل بسرخ بھی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم ردئیں ہوتے ہیں جو جلد چڑھاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی پلکوں اور دوسری جگہ پر چوٹے چوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چوٹے چوٹے سرخ دھبے خون کی شریانیں کو سپٹ جانیے نمودار ہو جاتے ہیں یہی عارضی ہوتے ہیں انکا کچھ خیال نہ کرنا چاہئے اگر بچہ بھول اور غایان ہونے بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک بھڑکی دار اور چھوٹے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں ملنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کے جلد معلوم ہوئے لگے اور اونگلیوں سے چونے میں ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اویسی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے روغن زیتون ۔ با
روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بوسل و گلیسرین کی اچھی طرح مالش
کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی ۔

کثیف مکانات میں رہتے اور نہ صحت جراثیم کے جلد میں داخل ہو جاتی
ہوں گے سر پر بٹا (نتہ) جم جاتی ہے ۔ اسی کی پیش ہم گھٹا تک لگائی جائے
اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑے لٹک کر
ہوشیاری کے ساتھ بٹا اور کمر بند کو نکال لیا جائے ، اگر چہ ان میں بہان
تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کام ہم چلا کر سر پر لگا دیا جائے اور روزانہ
بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل
یہ زردی ہے اور اس کی ہتھیلیوں اور تلووں پر دھبے ہیں تو یہ حالت
اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ و تھنہ منہ اور
پائخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتوں کے بعد منہ دار ہوتے ہیں ان
توقیف ظاہر ہونا خالی از خطر نہیں ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو
دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت احتیاط

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت اونکو نہ بلایا جائے تو وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے عزیزوں کو بلالیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جاتی ہے کہ ”جب سہلو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت ہے“

در اصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہونے پر قریب کے عزیزوں کو ضرور بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، اسید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن آنیوالیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت نہ چہرے کے کمرہ میں نہ جائیں شوغل اور اثر و حام نہ کریں، ہاں ہر قابل اور ایک ایسی عورتیں ہوں کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو میں یہ بات ڈاکٹر و ن کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس مذ تک زچہ کے نزدیک مجمع نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضرتیم اوس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اسکو زچگی کی حالت میں سکینہ سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام کرنے اور مددینے کے قابل ہیں جیسے ساس، نند، دیوانی، جھٹانی، مان، بہن، ثانی، داوی، چچی، چھچی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں ان میں تو مصافحہ نہیں کیونکہ وہ درد مند یا کٹھن

مردیگی لیکن یہی جس کام کو جائیں فوراً کر کے یا ہر چلی آئین اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کریں
 کہ وہ میں صرف نایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ دو باتیں ہیں
 جو اگر خفیف معلوم ہوتی ہیں لیکن زچہ اور بچہ کی آئینہ سندی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔
 عام طور پر بھی ایک سم سی ہو گئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتیں سارا کھاد کیلئے آتی ہیں
 روزانہ اڑدھام ہوتا ہو اور اسپرینو الیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا
 تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نبامان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو
 جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے
 دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو وہی زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
 پھر جب اُسکے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی
 ہیں اور جو بچہ ہمراہ ہیں وہ علیحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہیں اور غریب زچہ
 لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں کڑھتی ہو ، جس گھر میں یہ
 مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اوں کو ہماندار
 کی تکلیف ہوتی ہو اسلئے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے
 تو خود اسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہیں ، سمجھدار اور
 بڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رتھوں میں جو تکلیف کا
 باعث ہیں اصلاحیں کریں ،

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت ، دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیزگی کی ضرورت ہے اور اس کو تازہ و روہنم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل استعمال کے ساتھ کھانا پکانے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شہد پر تکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر کچی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈبہ میں آتی ہے، اور تیز چائے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پونہ پختی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے باطن کے اور کیا بلحاظ اس کی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کھانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہنچکر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہے اور گواہی دے سکی آئندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف نہیں رہتا، اس حد پر پہنچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرے کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودھ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے ہی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دینے سے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہنچائی جائے نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنی چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیکھا خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دی جائے، ولادت کے بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اوسکے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ تلیں کا اثر کر کے آنسو کو صاف کر دیتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے دودھ نہ دیا جاتا تو بچہ کو توڑا کیسٹل *Glaxo* دیدینا چاہئے

جو صرف اوگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جائے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جائے تو آئندہ چل کر مان بہت سی تکلیفوں سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداء عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کار و مال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ چھ سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے، تاہم جب تک بچہ روے نہیں شب میں اوٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد اٹھے تو اوس کو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دیکر یا ہلکا کر کنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جائے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جائے اوس قدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جائے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ

پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۰ بجے پلانا چاہئے اور شب کی دو بار یاں چوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سے پانچ بجے پلانا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ برس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہانہ معلوم ہو اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر بندہ روے اور اجاہت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے بچہ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل المینان ہے

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سال دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھیتی ہیں اور بعد ازاں گوارہ میں بلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دین باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونوں کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے ، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس زحمت سے جو کمسن ماں کو اکثر

ایام رضاعت میں ادھکا نا پڑتی ہے اور جس کا اور اسکے جسمانی اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اس زحمت میں کمی ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریلح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے ہی رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد بلیکچو کو دودھ پلایا جاتا ہے اسی قدر اس کے شکم میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی غلات اوقات غذا کھاتے رہیں تو اس قسم کی کالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بعض بچوں کو شہر میں دودھ ہضم نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جاسے تو بعد چند سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جاسے تو پہلے پستان کے سر کو گرم پانی یا بورک لوشن *Boric lotion* سے دھویا جاوے اور جب دودھ پی کر بچہ کا منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا بد خوب پونچھ لیا جاوے تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی عیال کیا جاسے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جائے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ میں چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچ ستھ پانی یا الٹم وائر *lime water* کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہونے والے ہضم میں دیر اگر تھوڑی

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ماتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاخ
خارج ہو جاتے ہیں اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گنڈیوں کے
پاس پستان میں جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے
اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اس
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چھو بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اوکھون یا دوس کی۔

Eau de lologne ou spirit lotion

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید
زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے مان کا دودہ بچہ کو نا ملافت
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلئے مناسب یہ ہے کہ گا
کے دودہ میں ہمو زن پانی ملا کر بچہ کو پلا یا جائے اور اس عرصہ میں
دودہ کش شیشی سے مان اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجا
جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودہ پلاتی رہے یعنی اگر
دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلا ایسی صورت میں
دودہ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ نقصان پہنچتا ہو معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گا کہ دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا کچا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے بہتر تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے فترتی رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نحیف اجستہ اور نازک ماؤں کو بھی اگر پورے طور پر نہیں تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے ہی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کسی نہ کہیں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ بیس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ داوی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بہتر تاشیشی کا دودھ پلایا جائے اور ان اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ داوی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفے میں بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اس میں بھی کمی

دیکھی جاوے تو چہ گنٹہ بین مان کا دودھ دیا جاے اگر دودھ تہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ
 مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہو کہ مان جتنا دیر بین دودھ پلائیگی
 اسے قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اسلئے مان کے دودھ پلانے میں ہم گھنٹے سے
 زیادہ وقفہ نہ دینا چاہئے، ایسی صورت میں جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے
 دودھ سے ہم گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بہرتا تو اسکو اپنا دودھ بالکل
 چھڑا دینا چاہئے اور نہ عمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں مان بن
 جاتی ہیں پہلوئی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر
 مان بننے کے لائق نہیں ہوتیں اور نئے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے، اور دودھ
 کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہے۔ ان کے
 سرے پورے طور پر نکلے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے
 کاموں میں فطری طور پر الگساٹھ ہوتی ہے اسلئے سر دن کے پٹنے کا اور کمزوری
 رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک
 سال تک بچوں کی پرورش ایجو دودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو انکو لازم
 ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی
 محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھیں -

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں بلاشبہ
 انکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تنگان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑاہو جاتا ہے اور اس کے مزاج میں صند پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مملک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس میں تھا ناگاہ تار آیا کہ اسکا یکا یک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے داری کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونے پینے لگی اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ پلایا اس بچہ کو بخار چڑھا اور کنویشن *Convulsion* میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

نئے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پرمان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی سخت مان کرتی ہے اویس قدر مان کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور شفقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطایوں کی دوائیں دیکھ کر زیادتی کے لئے ہمتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں

بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھ کو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دودھ اٹائیں کہہ سکتی تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے انکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوئی کے وقت انکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بد احتیاطیوں کی وجہ سے اور کچھ سرون میں تخلیف ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں پک نہ جائیں اسلئے وہ فساد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگائے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود ہٹھک جائے اور زیادتی سے رگون میں بیجے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشکت جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی خفگی رہتی تھی اور وہ جاہل خادماں جو خود ان بیوی کی کھلایاں تھیں ہمیشہ چچ حج کیسا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم حیا کی وجہ سے بہوئیں ساسون کے اور بیٹیاں ماؤں کو سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی کلیفوں کا اظہار بھی نہ کر سکیں

آیا یہاں وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بھی اسکا عادی تھا اور ذرا
 مین غذا کا طالب ہوتا تھا آہستہ طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیا ہویں مہینہ
 ایسا شدید بیمار ہو کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی
 غرض تین ہفتہ کی طرح گزرے زندگی تھی جو بچہ گیا اب کسی وجہ مان ۱۰ دودھ پٹہ کھینچی
 تھی اور آنا دودھ پلائی تھی ہاوس غریب کو کھلا بیان حیرت انگیز ایسی غائبی تھی تین دن دودھ نہ پلاؤ
 دستوں کو مضروب کر کے ہر گز قہر نہ کر کے فوکرسی چوڑی پر چھو ہوئی آخر سا جہزاد کو لے کر دوسری
 آنا بلائی گئی اس کے دودھ ہی نہ تھا مجبور اپنے کا دودھ چنہ اوپا گیا اور وہی مولی غذا
 اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے
 بچہ کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جس کو مان نے خود دودھ پلایا اور
 انا برائے نام رکھی گئی چند آنٹے جو اٹھا کے بناؤ ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی
 ہو گیا اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے
 دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لانی کین جسکا
 نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتویں مہینہ کمٹ کمٹ نوٹ
 نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طیب کی بتائی ہوئی دوا میں
 بہن کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لاسعلوم الاسلام خبری
 لاکردی اور یہ کہا کہ اسکو پیکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے
 اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بہرتا تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس منڈج کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے ، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر بہاری ہندوستانی بیسیان کیا کیا کستی ہیں ، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ پشکری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جائے ، اسوقت شوہر بھی گہرے موجود نہ تھا ، دو چار روز کے واسطے کہین چلا گیا تنہا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو اسقدر تھے ہوئیں کہ انتہا نہ رہی ، کوئی سو پر نوبت پہنچی ہوگی شبکل تمام شام تک تھے بند ہوئیں ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضطرب رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس مولیٰ کمانے سے دودھ تو بیشک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دو اکمائین اوکریبی عطائی دوائے کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پشکری کھا لیتی تو غالباً اسکی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کر دودھ پر بہت جو ناہی اور اسکی اصلاح کر لینے سے دودھ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے ، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" *Malt extract* انڈیا اور دودھ استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے ، غذا میں کسی خضہ صیت کی ضرورت

نہیں ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانوروں کے گوشت ، پیاز ، کرم کلمہ اور تیز مسالہ دار چٹ پٹ کمانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے : بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بہہ کر کھانا چاہئے ، لیکن اسی تک کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہو ، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف تین کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیوں ہو صاف پانی استعمال کیا جائے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوئے چشمے یا دیارے حاصل کیا جائے دھما سے جو پانی لیا جائے اوس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی اٹھ جاتا ہے وہ نہ لیا جائے روان پانی لیا جائے ۔

اؤن کنوئن کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوس کو جوش دیکر فلٹر کر لیں ۔

لکڑی کی گھڑونچ پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے۔ تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینڈی ایک ایک سو راج رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھر دین جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے مین بھر جائے گا ان گھڑوں کو سو راج دار چینیوں سے ڈھانک دین اس طریقہ سے پانی ٹنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بد مزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کو ٹلون کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ مین سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چوتھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دو سرے سے تیس دن جوش دی جاتی ہے، اور کو ٹلون کو اچھی طرح دیکھا جاتا ہے، اور پانی کو پیننگٹ

آف پوٹاش *Permanganate of Potash* اور تھوڑی سی سفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین جوش دے لیتے ہیں اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملے ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور میا

برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لین اور مٹی کے گھڑون میں رکھ دین ، البتہ گھڑون کو روزانہ دھو لیا جائے تاکہ تلی میں جو کچھ گرہم گنی ہو وہ صاف ہو جائے ، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہ بالین اور جہانگمکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے ترین ۔

جو مائیں گائے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں اونکو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جگہ اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اوس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دودھا جاتا ہے یا نہیں ، ورنہ اوسکی خرابی مان کے دودھ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے مان کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمواور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ، مان کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے ، مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس مان کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جنکی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اسلئے بچے کے ہاضمہ پر انکا اثر اچھا پڑتا ہوگا اگر کوئی مان

دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
 بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اوسے کے لئے بنایا ہو
 اور اوسکے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف
 یا بیماری ہو جائے تو چند ان تعجب نہوتا چاہئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں،
 اور نہ ماؤں کو دایون کی رائے پر چلنا چاہئے، اکثر دایان محض خوش کرنے کیلئے
 یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہہ دیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کو موافق
 نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں، صرف تجربہ بہ کار ڈاکٹر
 یا طبیب اسکا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کھانا تک نقصان
 ہو سکتا ہے، عقل مند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ اون خاں
 حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں مان کے دودھ پلانے سے
 پیدا ہوں انکو دور کر دے۔

انما کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رہنمائی
 مان کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
 دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے پیمانہ رکھ کر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دیجائے ۔

عموماً دودھ پلانے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بھی آٹا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلہ گائے وغیرہ کے دودھ یا کئی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے ۔

آٹا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیاں نہوں ، اور اسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں ، اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل رہے اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو ۔

آٹا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اسکا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، سوڑے صاف ہیں یا نہیں ، اگر اسکو مقرر کر لیا جائے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور ہر جگہ کھانے کے وقت اسکی نگرانی ضروری ہے ، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریاں اسکو خوب کھلانی چاہئیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذاؤں جتنے کھانے کی ذمہ داری ہے ، کھاتی رہیگی ۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو ، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدیہ میں تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے ، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے ، اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ”انما یکن رکھوا چھی ذات کی ، خوبصورت ، جوان ، خلیق ، اور عقیفہ۔“

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے ، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے ، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو ، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے۔ بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلتے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودھ چھڑانا چاہئے ، دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ ، اور زیادہ پانی

بھ کر بچے کے منہ میں روزانہ اٹکانا چاہئے، اس طرح پر ربر بڑکی گھنٹی نما ٹوپی سے دودھ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی حق مثل لڈل *Dil water* وغیرہ بنا ہو تو بھی اسی سے دیا جائے، تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پکڑ شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ جو کارہنسا ہے لیکن شیشی سے کسی پینا گوار نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے قفقہ کو بڑھانا چاہئے، اور درمیان میں مصنوعی غذا البری فوڈ یا سیلنس فوڈ *Allen burys food or millions food* شیشی سے پلایا جائے اس طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے اس طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا میں البری فوڈ، کہا جائے یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا البری فوڈ *Allen burys food* کہ تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بناے گئے ہیں

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۲ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۳ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلاپستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اسکو بھوکا چھوڑ دینا چاہئے ، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینے لگے ، دوسری تدبیر یہ ہے کہ پوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس *Food millions* لایا شہد لگا یا جائے اچھی تربیت اسلے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی سے ادکا دودھ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سنانے کے وقت عادتاً پالنے میں جملے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گو دین اور اٹھالے جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور وق کرتے ہیں ۔

بچوں کو پوسنی نہیں دینا چاہئے کیونکہ پوسنی نہ میں رہنے سے جرمی امر میں کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بدھمی ہوتی ہے زیادہ عادت ہو جانیسے اونگڑا بالکل ٹیڑھ ہو جاتا ہیں دودھ چھڑانیک بعد مان کی چاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں ، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیرین لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالار کھکھڑ مضبوط پٹی کے ساتھ کسکر باندھ دین یا بلاڈ ونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہو جائیگا اور تیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کو ساتھ استعمال کیجا مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام الہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ

مت تک دودھ پلاتا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ آحق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کو بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانٹ نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں نقص نہیں کہ مصنوعی غذا ہی عادت ڈالنے کے لئے دی جائے یا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہویں مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانٹوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جائے کہ جو دانٹ نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جائے جب شیشی چھڑا دی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چند ان ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کو آٹھ دانٹ نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Millions food* یا ملک بسکٹ *Milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز دنیا چاہئے، کیونکہ اول تو یہ ان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں و کوئی ایسا جزدادس میں نہیں ہوتا جس سے سریع الحضم ہو جائیں، ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔
 ڈبل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنائے جائیں
 کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اونکو توے پر اسقدر سیکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں
 اور اونکا کچا پن جاتا رہے ۛ



باب سوم

مصنوعی رضاعت اسٹریلائزڈ ویسٹن رائٹڈ *sterilized*
 کی ترکیب دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ شہم دودھ۔ بچوں کی غذا بنانا
 گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائیں اور ان کے اوقات۔

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بد نصیب ہوتے ہیں جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم
 کر دیے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بد قسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے سخت جگر کو
 دودھ پلا کر دل کو سرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا
 مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بد قسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول
 لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانا ملنا چاہئے۔

لیکن یہ رائے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس صورت میں کہ مان کا دودھ خراب
 اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں
 مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علاماتیں ہیں ایسی
 صورت میں بچہ ہنجا کر چاتی منہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن میں بچہ زرد ، چڑچڑا اور دہلا ہوتا جاتا ہے ۔
 اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ، ایسی حالت میں غذا کی
 خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت میں بہر کیف دونوں
 قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے
 اور *millions food* ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذائیں ہوتا اور
 اسکے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے
 اسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے
 کہ اسکا گوشت جلد پاپلا ہو جاتا ہے ، اور نفع ناسال ، یا قبض کی شکایت
 ہو جایا کرتی ہے ۔

۳۔ جب بچے کی مان تپ دق میں مبتلا ہو یا اس میں اس مرض کا کوئی
 مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ
 مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴۔ جب مان کسی اور مرض میں مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے
 وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو
 ناسا فاق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودھ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اس کے بچے کو نا موافق ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودھ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودھ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں الحام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودھ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودھ پلانے والی انہیں بھی انہیں باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انہیں نہیں ملتی تو ناچار جانور کے دودھ پر گزارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودھ پر یا مونیز منقہ، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر انکو بھون کر پیکر اور چھانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب شل دودھ کے طاقت اور نمونہ اکر نیوالی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کے کھانوں میں ہی ملتی ہیں جیسے مبلنس فوڈ، ایلبری فوڈ، ایلبریکٹین *Albulaction* وغیرہ اس کے استعمال کرنے کی ترکیب انہی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھ ہی لکھی ماؤں کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اون ہدایات کو بخور پڑھ لیں ، اور جوان پڑھ ہوں وہ دوسروں سے سنکر ذہن نشین کر لیں ، اور اوسے کے مطابق بچوں کو پلائیں ، مگر ان چیزوں کے بنانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ آجکل جہ ہر دیکھنے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف بالغہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کی جائیں تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہیں ، اور بچے کی نئی پرورش میں سدراہ ہوتی ہیں ۔

گائے کا دودھ اگرچہ سی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بچہ کو مان کر دودھ کو استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

پر قسمتی سے صاف دودھ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اون میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ میں کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے ، اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے ، اور بچہ کو کئی مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودھ کالا جائے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہو گا لیکن اسکے لئے ماہر اور دانا تفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرین کا ابھی ہندوستان میں نفاذ محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ کو جوش دی لیا جائے یا اسٹریلائز *sterilize* کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں ، اور اسکے استعمال سے بچہ مٹا نہیں ہوتا ، - علاوہ اسکے گائے کے دودھ میں بمقابلہ مان کے دودھ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اوسکو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا ، اسلیو سیلنس فوڈ ، ایلبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھی کی بیماری پیدا ہوتی ہو بلکہ دودھ کی با احتیاطی سے

۱۵ سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے کیسی موروثی ، اور کسی آقا یا مان کے دودھ سے بھی ہوتی ہے ، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی ٹہن ٹھنڈی رہتی ہیں ، اور سن ہو جاتی ہیں اور نگو چاہت کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا ناک بہتی رہتی ہے ، پاؤں میں بل پڑتے رہتے ہیں ، تالو پیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند میں جو کی بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

اس مرض میں گڑ مار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے تاروم ہو جاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہیں (یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہیں بتاتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہو گا اور اسکی مان کا

سو کھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مان کا دودھ پینے سے ماسواؤ
فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدر قی برتن بیچ ہر چار جانب سے ایسا
بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہنچتے دودھ فلٹر ہو کر بچے کے
منہ میں پہنچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو گو اس قدر مفید نہ ہو
تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہنچ کر دہی بن جاتا ہے اس وقت بھی
ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اسکے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے۔
اور چونکہ بچے کے معدہ میں اس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی
اسلئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔
ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے
کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے، اور مان کے دودھ میں شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لائٹرزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم قتل ہو جاتے ہیں۔

(بقیہ ماحشیہ صفحہ گذشتہ) دودھ پلایا جائے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی، اس طرح اگر دایہ کے

دودھ میں یہ مادہ ہوگا تو ضرور اس سے بچہ ہی متاثر ہوگا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹریلائزنگ کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹریلائز کرنے کی Stralizing ترکیب

دودھ کو تین سے نکالنے کے بعد بلاتاخیر اس طرح جوش کمانے کے لئے رکھ دینا چاہئے کہ چھلے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا طرف جس کا منہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک لیا جائے یا بوتل میں دودھ بھر کر نہ پرکارک ٹکا کر ایسی بالٹی میں رکھ دو جو پانی کے پلین سنٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہیں جو عموماً مٹی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا میں نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اُتار کر اسی پانی میں ٹنڈا ہونے دو یا ایک فلائین کی تیلی میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹنڈی ہو جائے اور یہی کئے قسم کے ظروف اسٹری لائز Stralizing کرنے کو بازار میں ملتے ہیں اور ہر قسم کی چیزوں میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا ہز کم ہو جاتا ہے، اور پانی او شکر ملا دینے سے مان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

مکڑوں کو یعنی جو دودھ کرپٹ میں جم جاتا ہو اسکو تحلیل کر ڈالو باری بارلی *Barley water* لائٹ وائر ، سائٹریٹ آف سوڈا ، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی وائر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے ، لیکن اگر اسکو ہلکا بنایا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہو جاتا ہے ، اسکو مانگو دودھ کے برابر کرنے کے لئے اولن اجزا کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے ، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے ، ایک اونس گائے کے دودھ میں لائٹ یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا *Citrate of Soda* دو گرین سواصلح ہو جاتی ہے لائٹ وائر کی مقدار قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہوں تو لائٹ وائر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے ، علاوہ اسکے کہ بچہ کو شکم میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش ڈیوے دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سولف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن

سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریح کے خارج کرنے کی حیثیت
لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سواض کا
استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہے
ایک سو دو اولس تک ابتداء ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دودھ کھنٹے کے بعد دودھ پلانے
اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر سبے دیا جائے تو پھر ۳ بجے اور
پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا
دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں
کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری
اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کمین کمین گدھی کا دودھ بھی
استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے
مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہے اور بمقابلہ اس کو اس میں
ٹھنڈاں اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے
بجائے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے۔
اطباء کا قول ہے کہ اگر بچہ کو کھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چھک نہیں نکلتی، بکری کا
دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو شکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اس میں بیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے میں خرابی ہوتی ہے اس لئے اسے سوچنے کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا ہے پر دواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندری چیزیں یا اور جو کچھ کھاتا ہو کھاتا ہے اس وجہ سے اس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکساں نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے اس لئے اگر اس کے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے دستیاب ہو سکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے میں بہت ہی ملتا جلتا ہے اور بکری اور گھوڑے کے دودھ میں درمیانی کیفیت رکھتا ہے اور یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بیسنس کا دودھ بھی اگرچہ شل گائے کے دودھ کے بہت اچھا ہے لیکن دیکھنا چاہیے کہ اس میں کچھ شے نہ ہو بلکہ اس میں کبھی کبھی غلطی سے استعمال میں آجاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قویٰ پیدا کرتا ہے جبکہ تکلیف دہ ہے اور بڑا ہوتا ہے نہیں کر سکتا۔

اکثر بڑے احتیاط ماہرین بازاری دودھ جو علوانیوں کے کڑاؤں میں اور شہر ہوتا ہے اور حسین ہزار ہا جریشم پلے تر پتے ہیں اور دیتی ہیں اور دودھ کی احتیاط نہیں کرتے ، ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار ہوتے ہیں۔

در اصل ہمت سی نہیں جاوین ماؤن کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جس کے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجاسے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسہ جی بن برتنوں میں دودھ دوہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور انکو صرف سر و پانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پتیل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوتھی میں لا کر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے کڑھاؤں میں سر راہ جوش ویتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیمانہ کا میل چھوٹا ہے، اور پھر سٹک کی دھول اور گرد اوس میں پڑتی ہے اور بے انتہا مسلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچنے کی صحت کیونکر قائم رکھ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ نا صاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا علم تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ بن جانوروں کا دودھ

استمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی بن یا نہیں۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر داری لوشی رکھیں اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جب وقت دودہ تمنون سے نکلے اور سیو وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو ہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو گوال کو ہاتھ پرک لیشن Boric lotion اور صابون سوڈا سے جائیں، اور اس کے کپڑے بھی صاف ہوں تھنوں کو کنگنے پانی سے دھو کر صاف تولیہ سے پونچھا چاہئے دودہ جس برتن میں دو ہا جائے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دھولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائٹل سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہیں، تانبے یا پیتل کے برتن میں یا دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جائے بلکہ کاسا جوش دیکر اوتا ر لیا جائے ورنہ وہ مضر ہو جائے گا۔ جوش دینے میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اس میں

نہ کرے، دروش۔ سینہ کا برتن لبا لیبہ جہاں ہوا نہ ہو پانچ منہ سنگ دینا
 کاشی ہوگا لیکن او میں تہلی نہ پڑے دیجاسے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت
 کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اسکو چینی یا بلور کے برتن میں باریک ٹمس کے
 پتھر سے ستہ چپا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے۔

ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈال کر آگ پر چڑھا دیا جائے
 اور جب دودھ کچھ بجلی ہی آجائے تو اسکو کسی صاف تچھ سے اُتار لیا جائے
 اس کے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر ایک
 دوسرے برتن میں کر دیا جائے جبکہ خوب جوش دیے ہوئے پانی اور اچھی طرح
 صاف کر لیا گیا ہو نیز اس سے سرسہ طریقہ سے انبر اوپر دیش کم ہو جائیگا اور مائیت اچھا
 ہو جائیگی ایک اور طریقہ بھی اُفاسٹہ کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے
 ایک تیلو (جس کا نام دوشا ہے) اور پھر اس کھیتے دودھ سے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھ دو
 اگر دودھ کھانسی یا کھانسی کا کم ہو تو پھر دودھ کے ظروف کو برت یا ٹنڈی پانی میں
 رکھ دو برتنوں کو مٹا چھون کے واسطے ضروری نہیں ہے، کیونکہ انکو ۹۹ درجہ
 گرم دودھ پلانا چاہئے،

۱۔ اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی چیزیں
 برتن میں رکھنا چاہئے یعنی برت ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برت میں برتن کدے
 اگر چہ جوش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اوزیر یعنی

بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض قزیمیاں بھی برکت
ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے وراثت کے اجزاء کی مناسب ترتیب میں
فرق آجاتا ہے۔ اور اس کے اجزاء تبدیل ہو جاتے ہیں، پس اس لیے دودھ کا
عرصہ تک مسلسل استعمال ضرور بچے کی تندرستی کے لئے مفید ہے، کیونکہ بیشتر
اس سے اوستو آلی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اس
ایام رناعت میں، مصنوعی غذا پر تنگی میں پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ
بھی ہو چکا ہے ضرور دیکھی، بشرطیکہ اوسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو
موجود ہے، متانی ہے بنایا جائے۔ پیسٹر رائزڈ ملک *Pasteurized Milk*

بنانے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ (۶۸) چھ مہینے گزیدہ (۱۵۵) *Condignated* دے
فرین ہائیٹ (۱۵۵) *Hygienic* معتمد یا اس آلات کی مرآت میں منسٹ آؤ
گنتہ تک پہنچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت اسٹریلائزڈ *sterilized milk* سے زیادہ
ملک کے جو خوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تووری دور
رہتی ہے، گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کا مقول
انتظام، کہا جائے تو کوئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی
سردی ہی پہنچتی ہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس و زیادہ
پر تک نہیں رہ سکتا تاوقتیکہ برت میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹل بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں ہر گز
اور نہ ہر کسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ اگا کر تانبے یا پتیل وغیرہ کے کسی کشادہ
برتن میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسمیں پانی بہاؤ اور کسی آسان تدبیر سے
بوتل کو برتن کی پینڈی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد اچھی
طرح پھیل جائے۔ اس طرف کو چوٹھے پر رکھ کر ہلکی آنچ کر دو اور کم از کم دس منٹ
(۵۵) درجہ قیاس (تھرمائیٹ) تک *hermehait* تک گرمی پہنچاؤ اسکو بعد
اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کہہ دو اور بلا ضرورت ہر گز نہ کالو۔ ہاں برتن کو
چوٹھے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ کھٹنے کیلئے
پلیٹ دواؤ اسکے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

۱۔ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دھبے جوش دینے
اور رکھنے میں جو برتن متمم ہوں اور نگو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھویا جا کے
یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی
ضرورت ہے اور اسکے ساتھ شیشی اور چوسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے
اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ
جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بو آنے لگتی ہے اور اسکو کسی سرد جگہ
ڈب کر رکھنا چاہئے تاکہ کھی اور گرہ وغیرہ سے محفوظ رہے کمپیاں زیادہ کثیف
مستحبات سے آتی ہیں اور خاک کھاد اور سڑی ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اور مین چمٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش پا کر بکثرت ہو جاتے ہیں، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمیٹی کی حال کی رپورٹ بارہ جہاں میں ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار غلیظ چیزوں کے اتصال اور درحقیقت دودھ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبوں سے جسے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رسان ہو سکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جبین لمبی رٹر کی ملی لگی ہوتی ہے پیدا ہو ا کرتی ہوتی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلمیری فیڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لاکم وائٹر یا بارلی وائٹر جو احتیاط سے بتایا گیا ہو بقدر ضرورت محب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے رغبتی بھی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ میں کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً اوسکے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خواک کے وقت تک اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیا جائے، کم سن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھانا پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

وودہ پلاننگ کا نقشہ اوقات

دسویں	چھٹے سے	پانچویں	عمر کے تیسرے	عمر کے دوسرے	عمر کے پہلے
نہینے میں	نہینے میں	نہینے میں	اور چوتھے	نہینے میں	ہفتے میں
تک	تک		نہینے میں	چوتھے ہفتے تک	
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
" ۱۰	" ۱۰	" ۹ بجے	" ۹	" ۸ بجے	" ۸ بجے
بعد دوپہر	بعد دوپہر	" ۱۲	" ۱۱ بجے	" ۱۰ بجے	" ۱۰
۱ بجے	۱ بجے	بعد دوپہر	بعد دوپہر	" ۱۲	" ۱۲
" ۳	" ۳	۲ بجے	۲ بجے	۱۲ بجے	۱۲ بجے
" ۴ بجے	" ۴ بجے	" ۵	" ۴ بجے	" ۲ بجے	بعد دوپہر
" ۴ بجے	" ۴ بجے	" ۱۰	" ۹ بجے	" ۳ بجے	" ۳ بجے
	" ۱۰	" ۱۰	" ۱۱	" ۱۰	" ۶
				" ۶ بجے	" ۸
				شب کو	" ۱۰
				۱۲ بجے	شب کو
					۱۲ بجے

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اسکو دودھ پلاتا شروع کر دیا۔ اگر وہ ہوکا ہو تو ضرور اسکو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ ہوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا امتیاز مان کو جو نا چاہئے اور اسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں روئے پر بار بار دودھ دینا بہت مضرت ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اسکو ایک چمچ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شور بہ اور دوسرے دودھ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے، اگر مصنوعی غذا نہ دی گئی ہو اور صرف مان دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں۔

کھیر، یا نیم پرشت انڈیا یا خام انڈا دودھ میں پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلس فوڈ کاروزانہ چوسانا چاہئے، آلو کے ملائم بھرتہ میں شور بہ ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ، تندرست بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہو تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اسکو لے بہت مفید ہے، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو تھ

ہو جاتی ہے، اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق جو نیکی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ ہوگا ہوتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ بگاڑتا ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں پیا جاتا ہے
۴۔ پانچ ماہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ تھلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دھنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دھنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دھنیت اور شکر کو مقابلہ دینے میں جہم جھکاؤ والا زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پائی جائے تو غذا میں اصلاح نہ رہی کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دوا کرین۔ *Sodium Bicarbonate* دوا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے سو فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پیٹی پیٹی ہو تو اس وقت لائٹ وائٹ سفید ہوتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ پائے کے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچہ اور ایذا دکر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ وائٹ کو زیادہ مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائے گا تو اس سے اسٹیمین خراش پیدا ہو جائیگی اور سنت آنے لگیں گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ بھنم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نہا ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن پٹی ہو اور نہ اوس میں ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس میں بیج و خم ہوں، اگر بیج و خم

ہونگے تو دھونا مشکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی ، بڑکی گھنٹی مین
سوراخ نمون ، بلکہ تینا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سوراخ کر لیا جا
اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پیتا ہو تو سوراخ چوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر
آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ میں سیر ہوتا ہے اور
پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنٹی مین بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ میں شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چوڑنا چاہئے
بلکہ گود میں اسی طرح لئے رہیں جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں لیا جاتا ہو
کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کیتھر مصنوعی رضاعت کا
بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے بڑکی
گھنٹی مین دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فالین کا
غلاف چڑھایا جائے ہانچوں میں سے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پیالے سے دودھ کا
پینا آسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بہت شیشی کے
زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح ہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ
دو شیشیاں رکھی جائیں ، شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں کنکال کر گرم پانی
سے دھونا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ ہی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہنے پاؤں خشک چاندل

یا ناک کی کنکریاں ڈال کر خوب بلا کر صاف کر لینا چاہئے۔ صحت مند من میں دوبا
 پانی میں ایک چمچ واشنگ ڈالڈ *Washing Soda* ڈال کر شیشی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہئے
 دودھ پلانے کے بعد بڑا کوالٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں
 جسمین بورک لوشن *Boric Lotion* پڑا ہوا دینا چاہئے بلکہ ہر ت ایک شیشی کو صاف
 کر کے گرم پانی میں پڑا رہتے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے
 بعض لوگ دودھ کو بقی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں ، اور یہ بقی دودھ میں پڑی رہتی ہے
 اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا قوتیتا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت
 مضہر ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے۔ شاید
 شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بقی سے زیادہ خطرناک
 کوئی شے نہیں ہے ، صدقہ سلپرنایا کشتی ناشیشی کو ابھی نلی کے استعمال
 کرنا چاہئے ، لمبی ربر کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی ، جب وہ استعمال میں
 رہتی ہے تو دودھ پوسنی سے ملتا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا ، یہاں تک کہ شیشی
 حسالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں ہوا نہیں جانی پاتی ، علاوہ اس کے
 یہ شیشی چونکہ بیضہ دی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے ، اس
 شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے بچوں کا انداز ہوتا ہے اور
 وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمر دین بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے
 مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہیں ٹپا سکتا۔

قدرتی طریقے کے بموجب سے بہتر طریقہ نشی کا ہے، اگر یہ نہ تو چھوچھا
کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو بڑھاپہ گرم پانی سے
دھو لینا چاہئے اور اس کے بعد اوپین دودھ ڈالنا چاہئے، شیشے اور چینی کی برتن
اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول، صاف اور چمکے ہوں
برتن دودھ سے بھر نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیوں کے ذریعے
پی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں ان میں
چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچہ کو انکو ہضم نہیں کر سکتے، چونکہ
المبری فوڈ نمبر ۴ سیلینس فوڈ اور مالٹڈ ملک *malting milk* میں نشاستہ کا جز
قطعی طور پر نہیں ہوتا، اسلئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑا کرنے کیلئے
چھ ماہ کے بعد بطور استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے
صنعتی مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ۴۔ ایک ہفتے کے بچہ کو دیا جاسکتا
نمبر ۴ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک
کے لئے ہے۔

اکثر کتا بون میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اس پر
عمل کر نیسے بہت بچے بظاہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے

ملا دینے پر بھی گامے ، بکری و بچہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے اسلئے وہ سر سے طریقوں سے اون کو دودھ پلانا چاہئے ، مثلاً بارلی و اٹرین ملا کر یا قلم دودھ یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جائے ، اگر کسی وجہ سے دانت آ رہے ہوں اور اوسط پلانا مفید ہے پیمپش یا دانتوں کے ہستونین چھل کی پیچ یا ہونٹ کا پانی بھی دودھ میں ملا یا جاسکتا ہے ، یہ مان اور نرس کی ہوشیاری پر مشتمل ہے کہ بچے کی طبیعت کے موافق غذا تیار کی جائے لیکن مناسب ہے کہ تجھ بہ کارڈ اکثر سے بھی اسے حاصل کر لی جائے ۔

خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملائے ہوئے اور بلا جوش دیئے ہوئے بعض اوقات بہ نسبت پکائے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر گائے کا کچا دودھ پلانا بہت تو دودھ کھانے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی بہت زیادہ ضرورت ہے ، خالص دودھ جس میں پانی نہ ملا یا گیا ہو وہ اس مقدار کا جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار میں بچوں کو دیا جائے ، یا گائے کے تھن کو خوب دھوا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جائے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ طریقہ ہے ۔

دودھ کے متعلق جو ہذا تین بکریوں کی ابتدا میں لکھی گئی ہیں اون پر بچے کی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہوتا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزاء ملا کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر وہی نہیں ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ نلک ٹوگر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اوسی قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہو۔

بچوں کی غذائیں انڈیا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذائیں انڈیے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اورخالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جائے تو غالباً

مفید ہو ، چند مثالیں بھی مصنف نے لکسی ہیں کہ مہینوں تک بچوں کو دودھ نہیں دیا گیا ہے ، اور صرف اگ ایکشن دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک پانی ، اور ایک چمچ شکر ملا کر خوب بلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک ہنس خفیف طور پر نیم گرم کر کے بلایا جائے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کا ڈیو رائل ہر مرتبہ ایذا کر دیا جائے اور اسکی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ہ قطرہ یخنی بھی دی جائے ۔

جگے خالص دودھ کے پالیوں کا آب جوش یا بارلی واٹر دودھ میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ سیل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے ان سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزاء ملا دئے جائیں تو بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کہ نہیں ہے اسلئے ڈاکٹر کی راسی سے استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اوسکو مرغی کا چوزا یا بننا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے عین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جائے۔

گمرو اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا بار یک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے۔

پھل

بچوں کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم نچت آلوچے یا سیب دو پھر کی غذائیں اعتدال کے ساتھ دینے میں کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر سرگز نہ دیئے جائیں، موسم گرما میں شیریں نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار میں چار برس سے چمچے تک بڑھا دیا جائے۔

یہ وہ امور ہیں جو کتابی ہیں اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ دیئے ہیں لیکن جو چیزیں نئی معلوم ہوں اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جائے، اور کہیں یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اوسى پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہیں اسلئے ہمیشہ نئی بات جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو
مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے۔ بچہ کو ہمیشہ
سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

نہتے اور سیانے بچوں کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ
اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزاء جو بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ دی جائیں۔

سخت اور بلا ہوا انڈا، پنیر، مین مین بند کیا ہوا گوشت، مورا، ہرن
بط، اوروریائی جانوروں کا گوشت، اول، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائیں
حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چار، کافی، قہوہ وغیرہ
بھی ان کے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائیں اور اون کے اوقات

دودھ پھرانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے
تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً
نصف پائنت لمینس فوڈ کامرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب دو مکھن لگا ہوا ایک تیلڈ کرا
ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف
پائنٹ دودھ انڈامع مینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور
مکھن اور ایک بڑا چمچہ بہر سا گویا یا راج کی کبیر چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے
سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا
ملکر دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ
مینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ تا اٹھارہ بجے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً ۶ بجے صبح ایک ٹلٹ
پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھجکا ہوا۔ دوسرے وقت کی
غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈامع مینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا
اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر پختی اور
تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کبیر چوتھے
وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ
مینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت
ہو تو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس بجے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے
کے قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے ایک۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنت گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی تختی یا ایک نیم برشت انڈا اوسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چاٹی اور دودھ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک مشتیری چاول کی کبیر چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا مینس چوبیس مینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا اون کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چھپر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اوسکے ساتھ ایک لٹ لوکا بہتا اوس مین دو یا تین بڑے چھپر بہر عمدہ شوربہ ملا یا جائے۔ مٹریا گوہی کا بہتا ہی تھوڑا بہت دیا جاسکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اوسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا یا ایک مشتیری چاول یا ٹی بیو کہ کی کبیر ہو۔

باب چہارم

بچے کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر،
حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلتا، بولتا، ٹائٹمیل،

بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں، اُن سودا دین
کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے خصوصاً ان کا فرض ہے۔
کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اور اسکو
ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے
ایسے طریقہ ہیں جنکو ذریعہ سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی
حالت میں ترقی ہوتی رہے، اگر مان یہ چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو
اسکی تفویض میں ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے،
تو اسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشوونما کے
قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرے، کیونکہ اعلیٰ تربیت
کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سوئے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے ۱۱ ورمو ماتند رست بچہ تو صرف اوس وقت اٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہو، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶- گھنٹے سوتا ہے بعض بچوں کا دماغ اس سے متحرک ہو جاتا ہے کہ اون کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت میں اتان کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے مان کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی منشی شے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اسکو اٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیاں سکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، منہ میں خلل واقع ہو۔ اشتہاک کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت مثیلے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ امیون تو نہیں دیگی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کرائی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتیں امیون یا زہریلی چیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کچھ سے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جھانک ہو تازہ اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہیے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جائز میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ بجے کو بندے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگادینا بڑی غلطی ہے نہ سرت نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہو اگر تاہم پیٹھ کے بل چیت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کھینچ کر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نٹکا ہوا اسٹو ہوتا ہے کہ شکم کو غصہ ہاتی
 دیوار دبیر نہیں ہوتی، بلکہ پیولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم پتلیا یا دبا ہوا
 ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا اسواقی نہیں ہے، یا دانت آئے ہیں، یا کوئی دوسرا
 مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور بچہ چھوٹے سے چھوٹے
 برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آٹھ ماہ
 پر دو ناٹرا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر تقریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے
 تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے۔

شیر خوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عامہ مادہ کی زیادتی اسکا
 باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے
 ذریعہ سے خارج کرتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے
 سب سے بھتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا ہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے
 گردن پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اسکا چہرہ بھرا ہوا، اور
 گول نظر آئیگا یعنی وہ غیف نہ ہوگا، اسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف
 ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اور وسط درجہ کی رہے گی، جب وہ
 روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی
 وجہ یا دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نکلا

تاریک، اور غم آلودہ اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھڑی اور نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہون گے، دھڑکیا تو اسکی آواز کمزور ہوئے گی اور سہی کی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہتا پڑے تو وہ بہت ہی دہی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کو کھوپڑی کے وسط میں اسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیوں کی مابین فصل ڈالتا ہے، پوچھدار اور تنہا ہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ سچے کے سر اور تالو کی دو ہڈیوں مابین ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی تشیب یا گڑباج پائیں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر ہی ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزنی ہوتے ہیں
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چہرہ سے آئہ اولس تکٹن
میں گھٹ جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہیں، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علیٰ ہذا کمزور بچوں کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اولس سے ایک اولس تک وزن میں بڑھتا ہے
یا پانچویں مہینے تک چار سے چہرہ اولس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے
پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہیں بڑھتا
تو ان کو متعجب نہونا چاہیے، تمام جاندار یکسان نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے
بڑھنے کا ایک وقت معین ہوتا ہے، اور جب وقت آ جاتا ہے تو ایک
بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ماں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ کچھ طبی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہوگا یہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اُسکی نشوونما بھی ہوگی، عمر چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن انصاف ہو جاتا ہے، اور اسلئے سال ختم ہوتے ہوئے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اُس کا وزن سنہ درجہ ذیل حساب سے بڑھ گیا اگر ہر ایک بچے کے وزن کی یہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمدہ	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے	۴ سے ۲۲- " "	۳۰ " "	۹- ۱۴- اونس
تیسرے	۴ سے ۳۰- " "	۲۶- " "	۱۱- ۹- " "
چوتھے	۳ سے ۳۴- " "	۲۶- " "	۱۳- ۱۲- " "
پانچویں	۳۴ سے ۴۶- " "	۲۱- " "	۱۴- ۸- " "
چھٹے	۳۶ سے ۴۸- " "	۲۰- " "	۱۵- ۱۲- " "
ساتویں	۴۸ اونس یا اونس ۱۴	۱۶- " "	۱۶- ۱۳- " "

عمد	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
انٹھوین	۴۰۔ اونس یا اونس زیا	۲۳	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نوبین	" "	۲۲	" ۱۰ " ۱۹
دسویں	" "	۲۰	" ۱۴ " ۲۰
گیارہویں	" "	۱۱	" ۹ " ۲۱
بازہویں	" "	۷	" ۰ " ۲۲

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۹) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کمین کمین سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لائے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،



بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ہڈیوں کو درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح میں تلو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھوٹے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ جدید

بچی شریع ہو جاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے
ختم ہوتے ہوئے ہڈی غلاف کی طرح اس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوڑی کی
اس کھڑکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی بھی
نہیں ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چیتیاں انڈیا گوشت
ترکاریاں، کھانی چائین، ورنہ دودھ میں لائم و اثر، یا ڈاکٹریسے درفیت
کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں،

اگر بچہ پیار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہ
استہارہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت
ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت
کی علامت سمجھنی چاہیے،

حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی جگہ اچیز
سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور
روشنی کا فرق پہچاننے لگتا ہے اور دس سال کے اندر مانول چھوڑی قوت حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اس کے ساتھ آنکھ کی پتلیوں کو بھی گمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذالقا اور گھٹنے کی قوت کئے ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع ہی سے شورغل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچانتے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعصاب کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چونکہ جنوائی لینار و نایہ سبب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً ۲۴ گھنٹے میں ۱۸ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹیک عادت نہ پڑ جائے خاصو شی ضروری ہے لیکن دوسرے حصے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ حساں گلی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور حقد رشور کہ نہ کان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سنانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیالات ہر شخص مکان میں اپنے بچوں کے بن پائے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمونہ ایک خاص فرق معلوم ہو گا سر پھینے کی بچہ کو شش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے، پچھڑی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کاپٹے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا پڑتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستہ بین گرم پانی کی بوتلی رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتلی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں مان چلنے کے جائزہ ان میں گرم پانی کی بوتلی کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتلی و بیگز گتہ کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کالے نفل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا مان کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سٹلانا چاہئے بلکہ پلنگی پر علیحدہ سٹلایا جائے دودھ پینے کے وقت اگر مان کے ساتھ سو جائے تو مستحق نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علیحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے میٹ میں بچہ کی نظر کے سامنے چوتھیں گزرتی ہیں اور ان کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا غواچھا ہو رہا ہے تو اوس میں ارادی قوت بھی کس قدر آجانے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سراؤٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر بخوبی ہلانیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ غمو کو روکتے ہیں اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور غمو کا مانع نہ ہو۔

تیسری مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کپڑا بچا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچوں کو لٹا دینا چاہیے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں۔

روزانہ غسل کے بعد ان کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہیے کہ جسم میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار مہینے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی میں سوار کر کے پہرائے اور نہ اوس کو ہاتھوں میں لیکر ہلائے۔

روزانہ گود میں لیکر آہستہ آہستہ چلتے سے بچوں کی قوت نکوید

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے میں سلائے جائیں تو اون کو تازہ ہوا
 خوب ملتی ہے بچے کا منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر
 سرد ہوا کے جھونکے آئے چاہئیں ان باتوں میں کھلائیوں کا اعتبا
 نہ کیا جائے اگر مائیں ان خیرئی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور
 بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچویں مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیر لگتا ہے
 اور چیزیں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو
 جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
 خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچوں کے
 رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب
 وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ
 تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس کو توہہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچے کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
 ہیں اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
 معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پھلی مرتبہ بالا راہ چلا کر زور سے
 پیچ لگاتے ہیں اور اون کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی
 طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کر لیں اس رونے کو ضد کارونا

کھنا چاہتے اور جہان تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
 صحت کی تعمیل کی گئی تو بعد چند سے یہ صحت بخان ہو جاتی ہے اور بچہ
 کو بھی تکلیف ہوتی ہے بھترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہ ہے
 کہ بستر پر تھپ تھپا کر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
 رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد
 واقع ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہیں یا کراہ
 کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار
 بار بھیننی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے
 پہلے جس سبب سے روتے ہیں اوس کو دور کیا جائے ایک چھپ
 دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
 اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
 مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جانتا چاہئے کہ
 بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
 زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں جس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
 روتے ہیں دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلانے
 جانے سے تھک کر بھی روتے ہیں۔ بعض اوقات پانی سوزیگ
 جانے یا تنگ لباس اور بیماری لحاف یا پردہ وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ پلانے ڈولانے سے تھک کر رہنے لگتے ہیں۔

چھ ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اور شکر پیٹنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسی چھوٹے بچے کو بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چہار ماہ تک تو بچہ کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔۔۔ چھ ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار یا پنج مرتبہ بچہ کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

دانت کاٹنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہوتا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کھایا انا کا دودھ پیتے ہیں یا جنکی نگہانی اصول پر ہوتی ہے اوں کو

کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھونپتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنجے بخار دست جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اس وقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائن مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں اون کی اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچے کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذا کو ہضم کر سکے عموماً اس وقت میں، تھے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بد ہضمی ہو جاتی ہے اور اس بد ہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں یا زیادہ دنوں گائے کو دودھ یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے ام الصبیان اور خراش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتویں ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہیں یہ دو لون دانت مقرآن کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کے بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں آٹھویں ماہ میں ان دونوں دانتوں کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے سوڑون میں دکھائی دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے دانت کے جواب میں نیچے کے سوڑون میں دو دانت نکلتے ہیں اور بارہویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کچلیاں دونوں جبڑوں میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جنکو کھوٹی کہتے ہیں پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں چوبیسویں مہینے میں تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست رہا تو ڈاڑھی سال میں دس دانت ہر چہرے میں نکلتے ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر سب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت اکثر توقف سے نکلتے ہیں۔

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر متوقف ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوئے سب دانت نکل آنے چاہئیں جون جون دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے پٹے وقفہ کا زمانہ بہت سوزون ہوتا ہے، اس زمانہ میں غذا تبدیل کر دے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کو جب دانت نکلتے ہیں تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بھتا ہے چہنیکلہ ور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بدھضی ہوتی ہے منہ میں چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوئے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنچ پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے

بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دار چینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس کے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور براکٹیس *Bronchites* ہونے نہیں پاتا اگر بخار یا پھیپھی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلمین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جسمیں زیادہ روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک ٹیڈو گرین برومائیڈ آف پٹاسیم *Bromide of Potassium* تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیمار یا ن دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں اوں سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو دودھ باوقات مقرر دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سلا یا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شکاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شکاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوڑوں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یکاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچہ کی ماں اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ پھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ

کھلنے میں ہر سال اور رنگارنگ ہوتا ہے۔

میٹھی، چوسنی یا چھچھ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہونی چاہئے۔ بین یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے سوڑ وں میں پھانس لگے گا اندیشہ ہو۔ چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جنکو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اس وقت نمودار ہوتے ہیں

باقی قسمی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پھل گر جاتے ہیں اور اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا الوشن *Bicarbonate of Soda* لوشن یا پانی میں کپڑا کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جائیں
 جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے
 سڑنے سے محفوظ رکھ سکتا ہے دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا
 مسوڑوں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اس
 بدبھنی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نوین مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھا سیکھ جاتا ہے
 اور جو کچھ اس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اس کو بغور دیکھنے
 میں مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر کچھ بیٹھ نہ سکتا ہو تو مان کو
 لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو
 غذائیں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے
 بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور
 اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے
 بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نہیں چاہئے لیکن چھریسے بدن کے بچے
 جنکی پرورش اپنی مان یا اٹا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک
 سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ
 چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچوں کو یہ مناسب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ابتدائی اور زور زور سے کہنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھرمین کنی بچہ ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقدار بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں۔ بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلوم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد پتے میں یا عرصہ کے بعد بولنے ہیں اور ان کا نہایت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات میں بات کرنا اور پہلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کر سکتے اور چہنہ پھرتے لگتے ہیں اور اس توفیق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور شہ مردہ رہتا ہو تو فوراً
 ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں
 کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر
 اثر پڑتا ہے اگر بد معنی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی
 تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہو
 ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبرگیری
 کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال
 بڑھ جاتی ہے سعدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف
 ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہوا جاتا ہو
 خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گروئکو
 گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے
 پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا
 اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے۔ کسیدہ
 اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کہیلے کو دینے کا اثر منور اچھا
 پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ
 اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کرونا

چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور ان کے ہم عمر بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں

بچوں کا ٹائم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح بھانا ملنا چاہئے۔ اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نھانے کا وقت نہ آجائے اور نھلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہوشیار ثانی یا دادی اُس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے
ابتداءً پانی کا ٹمپیرچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں
رفتہ رفتہ ۱۰۰ کر دینا چاہئے۔ گود میں لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بار ایک تولیہ میں
پیمٹ کرکرم پانی میں اوتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی
میں ہر گز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسیج اوسکی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھوں سے مالش کی جائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی میں یا یوراسک ٹوشن میں روئی تر کر کے منہ کو
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور
اگر سوتے تو تازہ ہوا میں سلانا چاہئے۔

دن میں جب سلا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو تو زائیدہ بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی ہمت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہیں پاتے تو روتے ہیں
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے میں دن میں سلا سکتی ہے

بیڈروم ہوا دار اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اس میں نہ سلاتا چاہئے۔ اور قائم گنت پو پڑے اور کپڑے دھو کر فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈال دینا چاہئے شام کے وقت آخر میں دھو دودھ پلانے کے پھلے نو زائیدہ بچے کے کپڑے بدل دینے چاہئیں اور ہاتھ اور مونہ گرم پانی سے دھو کر پو پوڑ چھڑک دینا چاہئے۔ فالین کے کپڑے سونے میں بچوں کو بہت سفید ہوتے ہیں اور ان کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ روزنی کسل اور روزنی چادر سے نیکی اور چادر میں قابل تزئین ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث بیماری چیزوں کے اڑنا دینے کی وجہ سے بچے جاگ اٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں مان کو معافیال ہوتا ہے کہ ہو کہ کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے سالانہ اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ موسم سرما میں ایک گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو اللبہ شب میں غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقت کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہانہ کمزور
 ہوتا ہے اس لئے سوڑی سوڑی غذا ان کو دینا چاہئے اگر وہ وہ
 پلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور
 مناسب دی جائے تو منہ مہمت اشیاء مثلی افیون وغیرہ کے جنکو
 مائیں تنگ اور بچہ بوکر بچوں کو استعمال کراتی ہیں ان کی ضرورت
 نہ ہوگی۔ مائیں اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہنائی ہیں ان پر
 کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے
 بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے
 میں سنڈ ہوا دئے جائیں اس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکاتا ہوا ہوتا
 ہے جب میلہ ہوتا ہے تو اس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اسکو
 چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے
 اس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا
 ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبرے اور مہنہ کے
 نمونے پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریاح پیدا ہو جاتی ہے
 البتہ اگر بڑی گھنٹی سخت ہو تو جبرے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن سے تندرست اور صحت
 بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتداء ہی سے ان کو کوئی چیز مانگنے کی عادت
 نہیں ڈالی جاتی تو ان کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ پھوڑ نمدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چپ جا
 اوس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سو یا کرے۔
 شب میں سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ
 پیشاب وغیرہ سے فارغ کر دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد
 اوسکو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب
 نہ ہوں گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے
 کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اوسکو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور
 ماں دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو
 جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے
 اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گند
 اور خراب نہیں کرتا۔

اس طرح ہر اگر بچوں کے کھانے، سونے، نخلانے اور کھیلنے
 کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس پر
 سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نوجوان ماں کو معلوم ہو جائیگا کہ
 بچہ کی نشوونما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچہ کوائے
 دن ہمیشہ ہوا جانے اور اوس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی۔

جن بچوں کی تربیت و نشوونما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ
مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے
توانا و سفیہوت ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہنچتے ہیں۔

باب پنجم

نہجے بچوں کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلنا
تشخ - آنکھ کا آنا - یرقان گلے کا آجانا - چٹے - بال خورا -

جوان بحالت صحت اپنے پیے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی
ہے اور سکوبیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذرا سی بھی کمی
فوراً معلوم ہو جائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد
ابتدائی دو سالوں میں بڑھ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی
دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے
بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ام الصبیان اور تشنجی امراض
کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا باضہ میں فتور ہو کر ہمیشہ
کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہنچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بعض اوقات بد چھنی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن اعلیٰ کرنے سے فوراً ٹمبر پھر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دمانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہرمان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ ان کے علامات و اسباب اور ان سے بچنے کی تدابیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے۔ اور چوٹی چوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا فنیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گائون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہاں وادیں نہیں آتی تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائیں ذرا بھی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اُن بچوں کو دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں اسی قدر اون کے استعمال کرنے میں دل چکپاتا ہے بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دکنے کی بہترین تدبیر یہ کہ اون کو آرام دیا جائے غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیا جائے تو آسان ترین دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائیں خانگی دواخانہ میں رکھی جائیں اور وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائیں بلکہ خاص حالتوں میں دینی جائیں گھر میں کہیں سٹی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرہ کہ نتائج نکلے ہیں۔ نوین باب کے آخر میں ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُن کے نام پرچے

پر لکھ کر چسپان کر دیے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔

بچوں کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوا ناگوار اور بد رنگ نہ دکھائی دے اور تلخ و بد مزہ دوا کو شیریں بنا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اُس کو یہ دھوکا یا دہشتا ہے اور آئینہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کرے گی۔ عہدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چوٹے بچوں کو ذائقہ میں چنداں امتیاز نہیں ہوتا اگر تھوڑی سی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گونٹ سے پی جاتے ہیں اگر سفوف کھانا ہو تو گلیسرین *glyceriam* میں انگی ڈبو کر سفوف میں ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اتار رکھ دو۔ بڑے بچوں کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے کے بخار والے بچہ کے مونہ کی خشکی کو ایک چھچھ گرم یا مقلط پانی سے دوا زدن چاہئے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک کھونٹ پانی پلا دیا جائے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے منہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کالڈیو آئیل *Coddlin oil* دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونہ میں کھدایا جائے تو

اسکی بضرگی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قد رسے۔ بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔
Bicarbonate of soda کو کھڑا کر کے گرم دودھ میں حل کر کے پلانا چاہئے اسکوٹ
 آف مالٹ *Extract of malt* بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے۔ خاص کلیسرین
 یا شندین ملا کر کوئین دی جاسکتی ہے۔ بچوں کے سامنے بیٹھ کر دوا نہ تیار کرنی
 چاہیے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے۔ اور جلد پلا دینا چاہئے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پتہ
 چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر مان کو علامات
 مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیار رہے دیکھتی
 نہ رہے تو ممکن ہے کہ اسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی
 علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار
 ہے یا نہیں اسکی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ پاتخانہ
 کے رنگ یا تو ام کا تغیر ہوتا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا
 چٹنا ہو جانا۔ یا بد ہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض
 ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں۔ اور مرض کی حالت میں اسکے عضلات بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بد ہضمی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو جوت یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت دردی وجہ سے روئے گا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک دردی وجہ سے کھینچ اٹھیں گے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دیں گے پیٹ کے درد میں بچہ گھٹنے نکیلے لیتا ہے اور بھوین چڑھالیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ میں سر کسی ایک طرف کھینچ جاتا ہے ایک بازو دیا ناگ سخت نہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہوئے بغیر آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے در دسر کی وجہ سے بچے ایسے ابرو سکڑ لیتے ہیں حالانکہ بہ استثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سبب کی شناخت ہو سکتی ہے۔ تنفس بہت تیز ہوتا ہے

یعنی ایک منٹ میں سینے سے چالیس یا پچاس باتنفس ہوتا ہے۔
 پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی
 جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھینچ جاتے ہیں سینہ
 ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی
 پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اٹھنا یا رونے لگتا ہے کبھی سکیاں
 بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے
 کھانسی آتی ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار
 ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے بعض اوقات یکایک
 زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کئی وقت
 اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں
 بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک
 ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع
 کر دینا چاہیے۔ بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامت
 یہ ہے کہ بچہ مونہہ کھول کر طبعی جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے
 پھول جاتے ہیں، بچہ کونید نہیں آتی اور وہ دانت پیتا ہے اور چونک
 پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدبختی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشترک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیپہ) و جگر میں ہاتھ پاؤں سو ج جلتے ہیں۔

سب بیمار یوں میں بچے لمبے چوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں سو سکتے جو مابین کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جھوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضمحل ہونا کھلونے وغیرہ سے دل نہ ہلانا انگوٹھے کو تہلی میں دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہیے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اس طرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے پھل جانے کی وجہ سے کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی میں کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش

ہو جاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچوں کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے، نہیں انکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت کرنے میں انکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اس طرح حاصل کر سکیں وہ آئندہ ماں بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلئے ان کو بہت مضبوط کر دیں گے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائیں تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پہنچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی بحالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر استہا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائے گی تو پانچویں یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں بورک نویشن *Boric lotion* سے دھو کر اور بورک ایڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کمر باندہ دینا چاہئے۔ ون مین دوبار اس
 نذیر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کینٹر آریل *Canston id* گاہک کا ڈوز
 (خوراک) بھی بلادینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ
 خطرناک ہوتا ہے۔ اپنے ہو جانے کے بعد اگر ناک کسی قدر باہر نکلی
 آئے تو ایک یڑی اور پوڑی روئی کی گدی پر زنگ پوڑ چپک کر ایک
 پیٹی سے ہر وقت ناک بند ہی رہنی چاہئے اور جون جون سچہ
 کو طاقت آتی جائیگی ناک درست ہو جائیگی۔ اگر ناک ہپول گئی
 ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس میں چار سو راخ کر کے
 ناک پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے۔ چھالیدھسکر چھیل کے تیل
 کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امعا کے کبھی
 خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے۔
 بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے
 بچوں کی تے میں خون کی پھسکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک
 خون کی تے کرے یا پانخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت
 خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں
 بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذائہ دینی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد برد اطراف (جسم شہدا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دہ بانگی وجہ سے لیت نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ امتعا صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امتعا بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہنچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑوٹ پیدا ہو جاتی ہیں لیکن رفتہ رفتہ جیب معدہ اور امتعا دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کارنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اسکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہو جاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے، معائنہ کرم پیدا ہو جانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جایا کرتا ہے۔ ام الصبیان کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اسل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں کو تشنج سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں تریسم ضرور کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی انا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مسدہار میں بارلی واٹر *Ban water* یا لائم واٹر *lime water* کا ٹماٹو کے ملا یا جائے یا مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے اندر سے امعا کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱.۵ درجہ کے گرم پانی میں ایک چمچ اسپرٹ ایمنو *ammonia* یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعا خراش پیدا کر نیوالے

ما دون سے صاف ہو جائیں تب سے ٹکائے کے بعد بچے کو مکمل اڑھا کر
 لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہیے
 اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دور و غم
 نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک
 گرین برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium*
 قدرے پانی اور گلیسرین *Glycerian* ملا کر چہ چہ گھنٹہ کے بعد
 دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین
 برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کرو بجائے
 اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تا وقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل
 دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لوگے اثر سے تشنج ہونے لگتا
 ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے
 گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دستل منٹ بچے کو گردن
 تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اس کے سر پر گراتے رہیں اس
 علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اتر جاتا ہے اور ہوش و
 حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین *Danine* فوراً

دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں چادر تر کر کے بچہ کو لپیٹ دینا پاہے۔ اور جب تک بخار نہ اترے ٹھنڈی چادر اڑھائے رکھنا چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہیٰ کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جان ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دو ہوتے ہیں وہاں بیچاری مان کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فلج کا اثر ہو جاتا ہے لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول جاتی ہیں۔ پوٹون کی باریک چمٹی میں سردی لگ جانے یا کسی دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں چپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچانے اور بورک لوشن *Boric lotion* سے دن میں کئی بار دہونے
سبب سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل
Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو بلکین پیک جانے
سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر کان کیفیت و گندہ ہو تو آنکھوں کا
آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا
اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے
جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر بلکین اٹھا کر رطوبت صاف
نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ
دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد دوسری
کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن *Boric lotion* آنکھوں
میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

بچانے کے دودھ کے پھالے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے
فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نمہ جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے
لیے مفید ہیں۔

پھلکری کو اتنا بھرتا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اس میں

تھوڑی سی افیون اور بتا سہ لاکر لپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق کلاتا۔
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودھ مین ڈاکٹر دودھ کو بھاڑ دیا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چنان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سیلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitrate lotion کا استعمال بغیر شورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برا آمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لٹایا جاوے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلئے پردہ لگادینا چاہیے، دوسرے
بچوں کو اسکے نزدیک آئے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب
دھو کر پیرکلورائیڈ آف مرکوری *Bichloride of mercury*
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جاوے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اسکو فوراً جلادینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور ٹکیوں کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ *Disinfect* کر لینا چاہیے

یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آ جاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے یہ مشکل اٹھایا جاتا ہے۔ یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پوچھنا دینے کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار میں کیسٹر آیل *Castor oil* پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف وار جینی ہوتا ہے۔ باقیہ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔

گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاقت ہوتی ہے اور اُن کا مونہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور نالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی گندگی اور شعل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر پہنچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلئے تندرست بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مرین بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانکے قبل اور بعد بورک لوشن Boric lotion میں پکڑا کر کے مونہ کو صاف کر لینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ در و کی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلائ کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضاد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھانی مولائین مین و
حصہ گرم بانی ملا یا جائے۔

چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چھٹے پڑ جاتے ہیں۔
اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں۔ اور ان میں چھوٹے
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدا ہوتے ہیں
کے بعد تمام جسم پر نسل چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کے دکھلائی دیتے ہیں
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ
ہونے کی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیڈسٹر آئیل
Lactogen یا سفوف داجینی کی بچہ کو دیا جائے تمام جسم پر
روغن زیتون کی مالش کی جائے یوراسک *Urasac* اور
زنک پوڈر *Zinc powder* تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن
بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو ان کی غذا میں خفیف ترین
کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور سیلے کپڑے پہنائے
سے بچوں کے اکتیان نکل آتی ہیں جن سے ان کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

الٹیان بعض اوقات یکا یک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھلی ہوتی ہے ننید کم آتی ہے اور بچہ مضحل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذائیں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ باری واٹر *Barley water* ملا دیتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا تاریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی کٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بچہ کو الٹیان نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں بارہ اوٹ میل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے الٹیان دفع نہوں تو تبدیل آب دہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بنیاد اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلن اور پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں۔

بعض اوقات سوروشی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی جلد میں خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ اس مرض میں چوٹی چوٹی شفاف پھنسیاں بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی پیدا ہوتی ہیں پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور ان میں شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھانے کی وجہ سے ان میں سوزش زیادہ ہوتی ہے اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ بخنی، اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے۔ جسم کو پانی اور صابون سے نہیں دھونا چاہیے، بجائے صابون کے اوٹ میل واٹر *Oat meal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہیے، یا مین سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت میں روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو کچھ دینا چاہیے۔ اور زنک *Zinc* کا مرہم دن میں دو تین بار لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور اگر دن میں کئی بار *Lead lotion* سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

پیلی کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
 آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
 ایک گرین سفوف دار چینی اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا۔

Picarbonate of Soda روزانہ پلانے سے
 بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچے کے
 ہاتھ میں بٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھچا نہ سکے،
 بعض نحیف بچے کے جوڑوں پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
 مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جانے اور خشک
 کرنے اور پاؤں چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
 اکثر وہاں کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بہت
 ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام مسخ ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا
 تو دھونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
 صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضاء بھی محفوظ رہتے ہیں
 اکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* اور
 کیسٹر آئل *Castor oil* کا گاڑھا صاف دینا محفوظ
 رکھنے کیلئے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اور کیسٹر آئیل
Castor oil کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور
 روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا *Soda* پلایا جائے
 بچے کے نیچے کارو مال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے۔
 اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا
 چاہیے۔

ہندوستان میں پہوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن
 بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیر خوار بچوں کو ستاتے ہیں
 غذا میں احتیاط ضروری ہے اگر بچے کے جسم میں خون کی کمی ہو تو
 پنجنی یا کچے اندھے بھی غذائیں ایزاد کر دیئے جائیں جلد میں کسی مقام
 پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو
 پھر اس کے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بورک لوشن
Boric lotion کی پلٹش برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ہاؤٹ
 پر کلورائیڈ *Chlorodyne* کا ضاد کرنے سے کبھی کبھی بھڑا
 بیٹھ جاتا ہے اور دروین تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز
Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فالز *Fowler's*
 صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک *Solution of arsenic*

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔
 مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لیے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
 اگر چھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے۔ یا
 نشتر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی برہمنی کے سبب بے بچون
 کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا آبشار ہو جاتا ہے، کبھی ابھرے ہوئے
 دو دوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سخت
 کھلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں
 اسکو دیکھ کر مان پریشان ہو جاتی ہے لیکن رقیق سیگنٹا *Magnesia*
 اور سفوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد بچھا
 ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں اوٹ میلٹر *Oat meal water*
 یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda*
 ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اس قسم کے
 چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیے اکثر
 گورے بچوں کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض
 ہو اوس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل، برگ نیم، صندل، سرخ
 صندل، سفید، جھاؤ خشک، کو خشک، بالچھڑ، منڈی، چرائے،
 ان سب کے پانی میں جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں ، ابتداً جسم یا سر پر ایک گول چٹ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے ، رنگ سرخ ہو جاتا ہے اور اوس پر جھلکے سے اترتے ہیں ۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ بدیدہ چٹ جو نکلیں وہ دکھائی دین ، جسوقت چٹ نمودار ہو چکر آف ایوڈین *of Goldline* کا دن میں دو بار صفا کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹ پھیلے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی وزن خالص گلیسرین *Glyceriam* ملا کر صفا کیا جائے ۔ روغن سیاہ اور توسے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ، کھجور کی گٹھلی جلا کر مٹھانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کھجور

باب ششم

(تنھے بچوں کے آلات البضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قنچ۔ قے۔ سبز صمت۔ شدید صمت۔ فر من دست

فتور ہاضمہ

آلات البضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سری لگ جانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کھنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماؤں کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی ہیں وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اُسی حالت پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض مائیں سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اس کو چپ سلانا ہو یا جب وہ ہٹ کر تا ہو یا جب اس کے شکم میں ریاخ پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ رونے لگے تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے۔ اگرچہ اصلی رضا عت محروم ہو اور اس کو *Palen* کا غذا لینا یا گائے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں

دیہ گیا تا سببہ یا وہ غذا خیر، دیکھتی بائیں جو بڑا نہ خود اچھی نہیں ہوتی تو ان کو جوہ
 نکالنا شروع کیا تا کہ اور یہ غذا نہیں اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب
 نتائج پیدا کرتا ہے۔ یا دیکھتا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ
 ہضم نہیں کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم نہیں کی جاتی ہے وہ پڑے پڑے خیر
 ہوتی ہے اور عمدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو تیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ
 وہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور وہ گائے کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر اس کا پر حملہ
 کرتے ہیں اور سخت اسہال و پیش پید کرتے ہیں۔

نارنجی طور پر دینے کو بہترین غذائیں ہیں باری و اڑا دیخی مساوی لوزن
 مگر ابتداً ایک چمچہ دیخی دو چمچہ باری و اڑا دیخی بجائے۔ اندھے کی بخنی اور
 خالص اندھے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے (لیکن پھر غذائیں میرے تجربہ کی نہیں)
 صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھ دی ہیں شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گاؤں کے
 نہال ص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی البتہ زور کے
 ساتھ سفارش کر سکتی ہوں ملس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی
 عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور
 چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے
 یہ غذا سب سے بہترین اور میرے تجربہ میں بھی اچھی ہے اس لئے میں

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دیا جائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہیے۔
جس طرح زیادہ کھانا خطرناک ہوتا ہے اسی طرح کم کھانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی انکی ہاضمہ نشوونما پر
نرا ب اثر پڑتا ہے وہ بچہ غصہ و پرہیز خیز اور خشک مزاج ہر سہ ماہ میں
انگوٹھوں کے سہارے، ناساں پر ہاتھ دین اگر انگلیاں منہ سے اٹھادے
ہو جاتی ہیں تو رونا شروع کر دیتے ہیں اور نہ تو زین بڑھتے ہیں اور نہ
قد میں۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹ ہو جاتا ہے اور چہرہ پتلا

جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے۔ اور ملاکت و راحت اور نفع
نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن
جلد بھوسے کو بھولتے ہیں اور رونا شروع کر دیتے ہیں۔

اگر پانچ ماہ کے تمام بچے مہیڑا کر کے دیکھا جائے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ
بڑے بچے اور انکی رات بے چینی سے گزرتی ہے اور سوتے ہیں تو انہیں
پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاموشی نہ ہوتی
کوئی نہ کوئی ضرور ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر بچہ خود دودھ پلاتی ہو تو
غذا کھائے اور قسم کی ورزش و محنت برآ کر دے اور سب سے عمدہ
بھر طریقہ ہے کہ چند دنوں تک بے پروا رہ کر دے۔ ہمارا اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہیں ہے کہ درزشس کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آجاتا ہے اور نگو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ انکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانے کے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا درزشس کرتی ہوں انکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی سفیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے۔ سفیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میانس فوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر باغضمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر مضم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا خمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریلج پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم بھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اسلئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی ماسح کرنے اور ایک ڈوز (مقدار خوراک) ڈیل وٹر *Dill water* پلانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودھ میں دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریلج پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی مٹے دودھ کے ساتھ ایک دو شیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ مان کو مرغن غذا میں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے حصہ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیکے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پہنچتی ہے

لے مقدار خوراک۔ لے سوانہ کا پانی۔

اور درد قلوب پیدا ہوتا ہے جب قلوب کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کریم کے
 ان کو لاسٹ پاپا سے پنا کر پائون کے نیچے پاندو دینا چاہیے
 تاکہ سردی سے مختلف طریقہ شدید نفخ اور دورہ قلوب اگر غذا کی بات یا طبی دیکھ
 ہوتا ہو تو غذائیں احتیاط کر کے شکر کی غذا گرم کر دینے اور شہت اقسام کی غذا
 دینے سے نفعی طور پر دیکھا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو غدا روغن زیتون کا روزانہ ایک
 چمچ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قلوب کے وقت سب سے پہلے بذریعہ جزامہ اللہ خراش پیدا کرنا
 مادہ ہے اسرار کو صاف کرنا چاہیے۔ دو گھنٹہ کے بعد ان میں تین بار ایک
 ایک چمچ چار یا حسبہ کے پیرائل لین *acid mucilagin* کا دینا
 و اسرار صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فرامینا چاہیے اور منہ کے بل
 گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں
 تسکین ہو جاتی ہے۔

ہم ہر گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و اسرار میں خشک
 خراش رہے تو بارلی و اتر میں انڈے کی سفید میلا کر تین تین چار چار گھنٹہ
 بعد دو چمچ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچ (چار)
 فلوئڈ منیشیا *fluid magnesia* روزانہ کی قوت پلاننا چاہئے اور ایک انسٹیشن کے

دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریک ایسڈ *citrate of magnesia* یا بانی کاربونیٹ آف سوڈا *bicarbonate of soda* پلانے سے شکم میں ہلکی بنا اور دودھ قوی بننے کے اہلی سبب کو دور کرتا ہے۔

فے

چونکہ شروع میں بچہ کا معدہ مثل ایک سپیدست ٹیوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جوفون کے ان کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے کرنے میں نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جب قدر زاد دودھ پی جاتے ہیں وہ صحت گرد دیتے ہیں اسلئے دودھ تو تھوڑا پلانا چاہئے۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اونکو ہلانا ڈالنا مناسب نہیں ہوتا اس سے دھتے گرد دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں۔ سرپستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر ان کو شیشی سے پلایا جائے تو بڑے میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتوں تک ان کے دودھ میں چکنائی اور دھنیرت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اسلئے ایک دو چمچے بذر بیل

شیشہ کش کے پستان سے دودھ نکال کر اوس میں ایک چمچہ لائیم وائٹریا مقطر پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانیکے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے نفع اور درد قولنج کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب غوراً کر جاتا ہے بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفع کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا لیم ٹھنڈا کر تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب بچہ کو ساتھ جا ہوا دودھ مثل ہی کو خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معہہ کو کافی آرام دیا جائے تیشی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت بدکا باری وائٹریا پھر ہنا چاہئے فوراً ایک چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل وائٹریا دیگرین یا کربوٹ آن سوڈا حل کر کے دودھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے معہہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطین کثرت سے تے ہو ذریعہ رز سے بچے اکثر ایسا دودھ ڈالتے ہیں اور تسکینی اچھی رہتی ہے اگر اس سے احتیاط نہ لیا جائے تو ضرورتاً بدبویاں پھیلنے لگیں گی۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ میں جب تے کے آثار معلوم ہوں تو اس کو روکتی ہے ایسا نہ ہو کہ بچہ کو تے کر دینے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پرست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی تے ہو جایا کرے تو مان کو کچھ زہینہ

نہ کرنا چاہیے۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔
 فرسن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے
 بچہ بڑا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر
 مشورہ ضرور کرنا چاہیے تاکہ قے فرسن نہ پانے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے
 والی آتما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جائے پہلے اگر
 شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس میں مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے
 چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور فرسن قے میں شیشی سے دو ڈ
 بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے
 پلایا جائے تا وقتیکہ آتما دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے
 اندھے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا بخنی میں پانی ملا کر یا غم اسٹیلایز کیا ہوا
 دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہیے۔

مان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ میں پڑ جائے
 اور طبیعت اس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو معدہ سے خارج
 ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے
 تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے۔

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی ہی اگر دیکھ بھال نہ کی جائے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دو دہ پیتے ہیں اور ان کے مقابلہ
ایستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
سناتی ہے۔

عامۃً غذا میں دہنیت کم ہونی کی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلئے
اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالانہ بچہ کو کوئی دو انچ پلائی جاتے اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک اسے دو اونش تک گرم پانی یا ایک چمچہ کلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت تین بچہ کو جو غذا دیجاتی ہے اس میں
ترسیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سک خارج
ہوئے ہوں اور آٹون آئی ہو تو ایک چمچہ سلیس فوڈ یا ایک چمچہ مالٹ ایکٹریکٹ
extract of malt دینا مفید ہوتا ہے۔ بچا لائٹ ڈارک باری اٹو دو دہن ملا نچا اور بچہ کو
خوب پانی پلایا جائے۔ نلے مخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت

ایک دو چمچہ عرق سونف میں باری واٹر ملا کر بچہ کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال اور یہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ
مادہ کو خارج کر دینی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوئیڈ مگنیسیا *fluid magnesia* پلانا چاہئے

اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجا سکتی ہے، پیٹ پر مسکھ ملنے سے بھی
قبض جانا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانچ لگا اگر گرم کر کے مدہ پر باندھنا ہی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا میں دہنیت کم ہونی کی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا سردار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دار چینی دڑ سے تین گرین تک اور اس کے بعد ایک ڈوز فلوئیڈ میگنیشیا *Fluid magnesia* کے استعمال کرنے سے پھر شکایت جاتی رہتی ہو لیکن ایک دودن بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات میں بچے دودھ کے باری دار اور غیر ملا کر دینا چاہئے۔

بچہ کے قبض میں غفلت ہو کر نہ کرنا چاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے سچیش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، ماں کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ اس کا پورے طور پر خالی ہین یا نہیں۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھا لیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو آٹھ گواہل دوانہ پلائی جائے بلکہ خوردنی اشیاء میں اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار اوٹ میل پارچ یعنی ولیہ دینا چاہئے، اور روغن تربتوں میں ایک انچیر بھونکر کھلایا جائے تو اس کا خالی ہوتی رہتی ہین گا ہے گا ہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئے۔

لے یہ کیوں کی ایک قسم ہے اس کا بنا ہوا لیا بھی انگریزی دو کاٹون پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تا وقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نوپڑا ہاں کوئی حسدِ آب اثر محسوس نہ ہو تو چند ان تردد کو مکرنا چاہئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہئے،

بعض اوقات تداخلِ فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسمِ بہار، اور موسمِ بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے محبت آجاتے ہیں بدھنمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جھے ہوئے مکھڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستوں کی رہڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور کدرا اجابت ہوتی ہے، اگر مان کے دودھ میں دھنیت کم ہے اور پٹلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گاسے کا دودھ دیا جائے

اور دست سبز ہونے لگین تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہیت کا کم ہے۔ اسلئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے، سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو میسر نہ آتا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست تھے ہیں اُن میں جب فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگین تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہئے اور چپ چاپ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔ اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دنیا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر مرد اور نفع بھی ہو تو دو گرین ساٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ
 شکم میں پہونچ کر جمتا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ لائیم
 واٹر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لائیم واٹر بھی دینا اچھا نہیں، اگر مان کا دودھ
 خاص طور پر پتلانہ ہو، یا انس میں ڈھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ
 پانے والے بچے شاذ و نادر پتلا ہوتے ہیں بچے کا منہ، اور سر پستان کو دودھ
 دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے
 لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گندمی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے
 پرہیز کرنے سے یہ شرکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی
 ہے، اگر مان کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دن تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور
 زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکیاریاں وغیرہ استعمال کر نیے
 دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سوڈا نفع شکر لانے سے
 دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بد ہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات
 بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آتے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے
 تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ بھی جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، ماقے بہت ہوتی ہے، بچے بچے چہین رہتا ہے، اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خراج ہوتے ہیں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح تپلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھر دسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر اکل کا دیدینا چاہئے یا برتن گھنٹہ کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر اکل ایلکشن پلاتے رہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، باری واکٹر برابر مقدار میں ملا کر یا چھوڑ کی نیچی خوب ملا کر پلانا چاہئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک چمچ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی، مٹھی، پودینہ، الاچی کے چھلکے، عرق سونف میں اوٹا کر دینا چاہئے، سماگ کو پھل کر دینا بھی مفید ہے، الاچی خود سونف، زیرہ، جوں کر اور میسر پلانا، اور نہ کچھ رکھ کر دینا بھی سردی کے ستون میں مفید ہے، تاہم طیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کوئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر تروتازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اٹا کر گرم پانی کی بوتل رکھ کر ستر

ٹا دیا جائے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل بچکارسی سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچے کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے اور اگر کچھ دست آیا کرین تو نصف سے ایک گرین تک ڈور زپاؤ ڈر *Dovers powder* دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدلودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین *Bismuth* اور سیول *Salol* بہت مفید ہوتا ہے جس کو بند دست پتے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ *Malt extract* دن میں تین بار ملا دینا چاہئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے + یہ ظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اسکو

سعدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُلا ہو جاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر میں چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لیس پڑا ہوگا اگر دست حرکت کرتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے

(۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں طیر باز زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں یودو باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچوں میں ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر ادون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو ادون کو یہ شکایت اکثر ہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا پینا اور معتد ار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجہام مزمن دست کا ہونا ہے تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائیں وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے آنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذا میں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی پیسٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور

جو غذا دہی جیسا ہے وہ تھوڑی مقدار میں دہی جاتے۔ اور تمام دن رات میں دودھ
دو گھنٹہ کے وقفے دہی جاتا ہے۔

تین ماہ کے بچہ کو دہی میں چھچھوڑنا اس سے زائد دہی نہ لگاتے اور آہستہ
آہستہ دہی جاتا ہے اور چھتے آٹھ مہینوں کے بچے کو اس میں چھچھوڑتے اور چھ مہینوں
اور دو گھنٹہ کے بعد دہی جاتا ہے۔

بچوں کی غذا اسی جلد جلد بدلتی جاتی ہے۔ جلد جلد اس کا بدلنا ضروری
ہے سو بوتلیں بلکہ مشہ ہوتا ہے۔ اسی سہرت میں جب وہ قلیل سے کام لینا
چاہتے۔ اور اگر اجابہ نہ ہوتا ہے اور دست ہونے لگے اور پانی کی طرح تیلی ہو
یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا سا سوڑا یا مہ دو دن یا تین مہینوں
غذاؤں میں ملا کر دینا چاہیے۔

بعض اوقات ایسے مہینے بھی دست آنے لگتے ہیں اس کے واسطے
استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹرائل یا یلیٹین مفید ہوتا ہے۔ اس کے
دن میں تین بار نصف چھچھوڑے ایک چھچھوڑے دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھ کو بھی
تجربہ ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ
مفید ہوتا ہے اس لئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

باب ستم

زمانہ طفولیت۔ اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا
اور روشنی، ورزش، لباس، اعمار مثانہ، مستقل اور اصلی دانت
مدرسہ اور تعلیم خانگی
زمانہ طفولیت

شیر خوری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے،
اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کجائیگی
اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور
سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائیں اور
ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش آئیں
اور مختلف قسم کے اشتغال پیدا نہ ہوں ورنہ انکے ہوتے ہوئے آسان سہو
آسان دستورِ عمل کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے،
جوانوں کے اشتغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ ان کے

اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو انکے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں حضرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز انکے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے،

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر میں پہنچنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ انکے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے، بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کمین گرنے پڑیں، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب و ن کے جبلّی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو انکی مرضی کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے انکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور دوا ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک ٹھیک

استعمال کرتا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں
 اور ان میں دو خصلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بغیر غرضی دوسرے اپنی
 طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصال کا اثر جسم و قلب پر نہایت
 اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ برلاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز
 برداری اور ہر کام میں اس کی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شہزادوں
 اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہیں، اور دنیا کے میدان کا رزار میں
 بلا پورے طور پر مسلح ہو سے قدم رکھتا ہے جس سے ملک اور قوم دونوں
 کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزیں)

شیر خوری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا
 کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری
 کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت
 کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی
 ہوں جن کا انہیں شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ
 کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا،

ہاں میں ہاں سے کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے سے طور پر
 ٹوڑے ٹکڑے کھانے سے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت
 بڑھ جاتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد ٹکڑے ہو جاتے ہیں
 یہ سب چیزیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر بروکے نہ رہا ہیں تو گھٹنوں کے
 مین لگا دینے سے بچتے ہیں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچہ زبردست غذا
 کھائے، ان کو کھانے وقت باتیں کر نیکی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ باتیں
 بہت زیادہ کرتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ گھٹنوں تک شغل کیا کرتے ہیں
 ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہواخوری کرے یا کہیں کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈے
 کمرے، یا برآمدہ میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،
 ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور خجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے
 کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانا نیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے
 بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اس کو
 مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس
 کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی
 ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

کو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چمانٹی کے کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دہبوی جلد ہین لانا،

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزوں سے رنگت اور پکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہیں تو ان سے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنام ہو جاتے ہیں، بچوں کو ہمیشہ ٹین میں بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دیجائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کیواسطے لینا چاہئیں، کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بخیر ہودیوں کا وکھین نہیں ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں ٹین میں بند شدہ حوالاتی

غذاؤن کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیش کے دلدادہ لوگ یہ کیا کہتے ہیں، کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے مین منگاسے، اور چند دنوں تک یہ قسمت بچے کو وہی محفوظ رہ کر ملاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائیں اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مرین بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی کھجی، یا پائے کی جیلی، یا آش جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا بہتی کھجی ہی مزیدار پکانا شاذ و نادر مائیں جانتی ہیں،

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، یا سبھی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی رائے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلا یا جاسے تاکہ اسکی حدت و حرارت شوربے میں نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخاروں میں جو غذائیں مائیں انکو اصلاح کر کے پکایا جاسے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جاسے اگر قبض نہیں ہے، تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈاکٹر اصلاح کیجاسے، زیادہ سبب مہج تو بوڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچوں کو، ہرگز ان کو مہج نہ کیجائے، اگر آئندہ کے واسطے انکو سکھانا ہے تو سیاہ مہج

دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کہائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم مسالانہ ہونا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے، اور پھر بغیر ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے۔ اور اوس میں آلو کو کچل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی ٹڈنگ یعنی فیئرٹی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیئرٹی میں ایک سیر دودھ پاؤسیر چاول اور تین چھٹانک شکر ہونی چاہئے، چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے۔ یہ غذائیں ہمیشہ دہمی آنچ میں پکائی چاہئیں، اور جہان تک ممکن ہو کوندہ کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جائے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جائے تو اچھے کھانے ہی خراب ہو جاتے ہیں، اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چوسلے یا انگلیٹی پر ہلکی آنچ میں کم از کم ڈھائی گھنٹے تک پکا لی جائے، اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ (پڈنگ) فیر بنی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکا چر اوٹا میل، صوجی، اور دلیو، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا چاہئے، اور یہ چیزیں ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ ناشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہو جاتے۔

بچوں کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے۔ معمولی سفید ڈبل روٹی میں کوئی مقوی اجزا نہیں ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہتھوں کی بنائی ہوئی ہوتی ہیں، کو کو، دودھ، روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، مکھن، جام، یہ سب بچوں کے لئے شہ کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔

مناسب پھل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کو بہت ضروری ہوتا کہ ماضیہ میں فتور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انبیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلہ بھی اچھا ہوتا ہے۔

اکثر بچے اسکول جانے کی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر کھانے ہوئے چلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی، صبح کے وقت کام شروع کر نیکے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرنی بہنے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں صبح و شام کے کھانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ لائم جوس، چار قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امرونا سپاتی ٹیکلہ، انٹاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچوں کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چوٹے چوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولنا ہو پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ملڈلو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائیگا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانے کے قابل ہیں تو باری وائر ملا کر پلانا چاہئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائیں، خام فواکھات بچوں کو متاؤ و نادر دیے جائیں، بیر، خوبانی، کروندا وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پیرج سے اجابت کھل کر آ جاتی ہے
 لیکن چونکہ وہ امعاء میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب یہ ہے کہ اجابت
 کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا
 ہے، اسلئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے پھولے جاسکتے ہیں جن میں
 گودا بوتلہ، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا اسٹو بنتا ہے، بیوتنے
 کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے، بل میں بادیا جائے ایسے بنوے ہوئے میوے
 جوش دیکر چائے میں ڈال دیے جائیں، اور یہ چونکہ کھلا جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، خلالت
 کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام
 پستے بھی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کراہی یا کسی اور چیز میں بیون لینا چاہئے،
 فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بد ہضمی ہوتی ہے، چونکہ چربی دار
 غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے
 فیرین، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دینی جاسکتی ہے،

پانچ سال کے غمہ لے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اور ان کو
 غذائیں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دی جائے، گاسے گاسے اگر گوشت بھی دیا جا
 تو زیادہ گلا یا نہ جائے، اور جہاں تک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے
 علاوہ انکی غذائیں برشت، انڈا، ترکاری، بھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ،
 مچھلی، بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جائے، تو پہلے پرند کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد
چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکر کا گوشت
دین تو حلو ان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا
سکتا ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،
دو سالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

پلیٹل موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں دو
روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد، یعنی گیارہ بجے ایک
پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا فیرینی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے،
پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ
ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے
اور انکے اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے
بسکٹ دستیاب نہ جاسکیں جنکے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا
چاہئے اگر میڈلین شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سر امین دو بجے صرف
دودھ، اور چوتھے بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی
یا تھولی، کچڑی، اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریان اور بہنے فروٹ کا
 اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلاہوا
 گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن
 شوربے میں بھی کاسٹ کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینے قند اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق
 ہے کم وزن بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط، اور
 تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چند ان ضرورت نہیں ہے، کیونکہ
 بعد چند سے وزن کر نیکی عادت بکاجان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت خیال
 کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا، اور فلاں کا اس قدر
 ایک مسبب ہو وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تیز دار والدین
 بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

سوناتا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے
 ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیج کر ہم انکی نو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال
 کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، ان کے اعصاب پر اول تو
 یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کر دینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ ان پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جرنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کو مستحق کیا گیا ہے، انکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جب قدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں، اسے قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمد سے میں دن کی وقت سلا بسے جاسکتے ہیں، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنگی عمر میں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمرو میں دن کے وقت سلائے جائیں، اور اُس کمرہ میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ انکو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علحدہ علیحدہ کمروں میں بچے جب سلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں۔ اور حتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں

بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اسکا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کہ جو بچے ہوادارہ ہونیکے بوجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کو براؤر ضعیف اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے، اور تھمائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیے، اور کہ بچے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہیں، اور قدرتی طور پر شب میں بیدار سوتے ہیں انکو سونیکے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسبچ کر دیا جائیگا کہ، تو انکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواند شروع کرنے میں دراتوقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا اثر ان کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں،

سونے میں ہی وقت کی پابندی لازمی ہے غسل دینا، دانٹون میں پرش یا سواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیک وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالیجائے کہ وضو کیے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نو بجے نہ نیک وقت سقر کیا جائے تاکہ علی الصبح سو راج نکلنے سے پہلے عبادت کر کے دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے جسمانی اور روحانی نشوونما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے، اور یہ اسی حالت میں ممکن ہو جیکہ کھانے، پینے، سونے، اکیل کود، وغیرہ میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتغال انگیز باتوں سے پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے، بلکہ ان کے اعصاب پر بھی اثر پڑتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے، اور انکو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات انکو دریافت کرنا ہو، اسکو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمند ماں کبھی پسند نہ کریگی کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ جا کر اسکا بچہ سوئے، اور وہ لوگ اسکو خوف اور ڈر دلائیں، یا خراب عادات سکھائیں،

نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کپڑے نہ اُٹھانا چاہئے دیر ہو نیکی وجہ سے اُنکے اجزات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت ہارک میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں اُنکے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دیجائے کہ جلد کو نقصان نہ پہنچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کریں، بلکہ سو جایا کریں، مکان میں اسکی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہیں لیا ہے، اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب اور مرضِ نورس تھینا کا اصل سبب مانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں

نہیں آتی، کاغذ پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا
 آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منہ سے فرزند کو قرآن مجید
 حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب انکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوا
 مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑایا
 جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی کیا
 ہے، کیونکہ اس زمانہ میں جب کہ میری والدہ زندہ تھیں، اور امور ریاست سب
 مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچوں، اور اپنے خاندان
 کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغد کے علاوہ میرا وقت سونہ
 کاری جیسے کاموں میں ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
 مجھ کو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے، غرض
 اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اس
 ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی مویا ہوں
 استادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچوں کے دماغ پر
 ایک دم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اول
 جب انکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ سچہ سبق یاد کرنے میں پوری کوشش
 کرتا ہے، لیکن اس وقت اُسکو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اُسکو آدھے گھنٹہ کی
 مہلت دیجائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کر گیا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

میں نے کئیوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو نہ کچھ دیر نہ وقفہ دیا جاتا ہے اور نہ سنا جاتا ہے۔ مگر سبق کے سبق سے فارغ ہو کر دوسرے کی بات سمجھنے کو دیتا ہے تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھر والے بچوں کے سونے کا وقت سبق پڑھتا ہے، لیکن خفیف باتوں کی بنا پر بعض اوقات میں سیدہ لولہ انگلی نمیند میں مبتلا ہوتے ہیں، اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چھ گھنٹے پڑھنے کو لئے اور چھ گھنٹے کیل کو دو وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سوینے کے ہوئے پائے۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور بانو روئنی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چوٹے بچوں کو بھی اسکی ضرورت ہے۔ حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمروں کی کٹریاں کھلی رکھی جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کٹریوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے
ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں،
سوسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز رکنا
چاہئے،

ہر لحاظ سے بچوں کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے
سونیکے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے،
گرمی اور زیمات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ
فرش پر دری بچھا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے
بچوں کے کمرے میں میڈیکل رومال اور گندی اور کثیف چیزیں جنہیں
ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں،

کمرے میں فرش بچھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر
کپڑا نم کر کے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و غبار سے بالکل صاف
ہو جاتا ہے، بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف و فرحت بخش
ہونا چاہئے، اور کمرے کا ٹمپرچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادھر ادھر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پر نہ تھکے ہوئے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے۔ جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ صحیح کہا ہے کہ ”بچہ اپنے پہرے سے نقصان بہت ہوتا ہے“ لیکن یہ سب اہتمام بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اس کے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔ ساتھ برس کے بچوں کے لئے دوڑ تک یکساں قدم اُٹا کر چلنا خلاوت طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چوڑ دیے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں، مغرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے تھکے بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں میں چلنا صرف دوڑ تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اور نہ نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا، اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو کبھی یا ٹوپی یا باغ میں لیا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹوکی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچوں کو لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلہ ڈھالا ہو، کہیں سے تنگ

اور کسا ہوا نہ ہو اور اس سے اعضا راور پھیپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے

رٹکے، اور رگیوں دونوں کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہیں

اور خاص کر جب کھسکتے ہوں

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر آگواسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔

باریک یا دبیراونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں۔ گرمی کے

سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوڑ جاسکیں پھانسنے چاہئیں لیکن ریشمی

لباس کے نیچے اونی میان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے

صحیح آرام کا انحصار ہی سردی کے موسم میں جب پیرن چلے تو گرم پاتا ہے، اور ڈھیلے

جوتے، بوٹ جیکے اندر فلائین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے

ہوں، مناسب ہوتے ہیں، مکان سے باہر سیلینز یا سینڈل (شیل) پاؤں کی

حفاظت بخوبی بنیں کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتی ہیں

پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت ہو

یہ ہولناک چاہئے۔ کہ بچوں کے پاؤں پنجے کے قریب چوڑے ، اور ایٹری کی طرف پتلے ہوتے ہیں ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر خوائے جائیں اور ہو بہ ہو پاؤں کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا ، اور ایٹری تیلی ہوتی ہے لیکن تیز رشاہی ۔ یا فرانسسی وضع کا جوتا پھٹتے پھٹتے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پھٹتے ہیں اُن کے پاؤں ہمیشہ بچوں کی طرح رہتے ہیں ، اور اونچی ایٹری کا جوتا پھٹنے سے پاؤں بدنس رہتا ہے مین لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ لباس ہی قسم سے کہ نہ گردن سے لیکر پاؤں تک لباس بنایا جائے ، اور گھٹنوں کے نیچے جزائین ہونی چاہئے ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہوا کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بہاری ہو ، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بہاری ہونے کی حالت مین بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں ۔

بچوں کے لباس مین عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لیٹ دیا جاتا ہے اور رقبہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ استہ اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا مین سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنے کی ہر اگرچہ سہ ماہ کا خطبہ ہو کہ نہ سر پٹوپی، اور نہ پاؤں میں جوتا، حالانکہ دھوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ گرمی کو سنہری مین اور سرخ مین گرمی مین یکایک بچو مگر نہ لیجا مین یا بڑی ضرورت کی گرم کپڑوں مین اور کبھی سرد کپڑوں مین رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کی لحاظ سے کپڑوں کو استعمال کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہوا لباس گرمی، سردی سے بچنے پر توجہ دیتے ہیں اور ان مین عادت کو بھی بڑا دخل ہے۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہیں ان بچوں کو پیدائش کے چند عرصے بعد ہی پہاڑ کو چھوڑ کر (جہاں پانی جھرتا رہتا ہے) مین ڈال دیتے ہیں اور پانی ان کو سرد پیر مین رکھتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اسلئے سخت سی سخت سردی مین ہی تندرست رہتے ہیں بچوں کو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہے اور پہاڑی حالت مین توڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہونچ جاتا ہے۔

لڑکیوں کو یہ باڈی موزوں بنیں ہوتی، تجربہ کو مانع ہوتی ہے اور سینے کو حصہ کو پلٹس کی طرح ڈھانک دیتی ہے، فالین یا بیناں جو بدن خوب ٹیک ہو اس سے بہتر ہوتی ہے اور اس کو چورنگ پہنائی جاسکتی ہے۔ عرب کا لباس ایک قیمتی لباس ہے، اور تصاویر کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس کے کم کم نینت، صحت کی اسطو بہت مفید ہے جو ایک سالانہ مین لگے ہے لیکن لڑکی مین اب چورا جا رہا ہے اور جدید کٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان مین اس کا

روح پھیلتا جاتا ہے بہت سی عورتیں اکثر پیشہ کو در دین مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہیں
اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیشہ کو عصاب کمزور کر گئی ہیں اور کمائی
اشغال کر نیکی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے، کمائی لگانے کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ فوج
از کونگی ریزہ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پیچھے ونگو دے کی وجہ سے کئی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔
لباس میں صفائی بھی ضروریات سے ہو کر ہی کے موسم میں دوبار اور دوسرے دن میں روڑنا
ایک مرتبہ چھوٹا کپڑا بدل دینا یا ہونے کیلئے ہونے پر پھینک دینا اور جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔
لگجائے اور جلد پر پکتے پڑ جاتا ہے اندیشہ ہوتا ہے اسکا ملاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے اور بچے کو لے
متعدد جوتے ہونے چاہئیں اور اونی لباس لے کر ہی میں دھوئے جائیں کیونکہ گہری ہونی سے بہتر
دھو جاسکتے ہیں دھونے کے بعد پانی میں صابون کو جال استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چھوٹا
فیوٹل پائیکے ساتھ بکس صاف صاف ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے تک
کپڑے کو اس پانی میں بگوڑ کر سیں اور پھر پاش کو پانی یا بجے چھو پانی میں گٹھا کر دھوپ میں
خشک کر لیں جو ش دیا ہو پانی ہی جب کہ غندا ہو گیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے
اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکر نہ بنیں پائے اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹنے ہی کمزور
معمولی طور پر پانی میں اون کو کسی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر ہی ہلکے ہوں، گردن سے پاؤں تک اون کی کنیشن (جو خوب کامیاب
مخصوص لباس ہے) شب میں پہنے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری
رضائیوں کے کپل اور مٹے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

امعار

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو نین دو تین مرتبہ اجابت
ہونی چاہئے، دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو بار
اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت
رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سدا
نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور ہورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ
آہستہ اور چھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذا میں مختلف قسم کی ہون کھلو
میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جائے
اور یہ بھی کاٹھا کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقرر رہے ہوتی
کہ نین۔

مشانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی
کرتے رہیں

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب
ہونا چاہئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہو نا چاہئے کہ جگامینے سے اُس کی نیند جاتی رہے گی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے قانع ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہیں یا مریض آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھٹنے سے پہلے اٹھا کر ناسکھٹا اور دونوں پاؤں پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلاوے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ان کو چاہئے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ ٹائے تمام دن کھلے میدان میں رکھا جائے، غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعاء میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو بڑھاپے میں نہیں جاتی، اتار دیا جائے، اور بلا سائے اور مریض کے غذاؤں، اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کی جاسکتی ہیں یوں تو بچہ زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کو ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے
 بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کبھی کبھی
 بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر دہہ نہیں آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہوں
 تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہو
 اس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے پورکٹ
 (Mucic acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں
 کہ گردے اچھی طرح نہیں ڈھلے

بعض بچوں کو چمک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ تکلیف معلوم ہوتی ہے عام
 اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پھینا اور ورزش کم کرنا،
 ہوتا ہے، جوڑا کی سن بلوغ کو پہنچ گئی ہو اس کو سخت کرسی پر چمکے ہو جو دیر تک
 بیٹھ کر سینا یا پروانا مناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
 غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا
 چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چودھویں
 سال بجائے دودھ کے دانتوں کے کل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ لگا ہے لگا ہے ایک اپنے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلو اڈاے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کو نکلتے ہیں وہ سید ہی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں۔

بچے کے دو دانت اول نکلتے ہیں، پانچ ازان اوپر کے دو دانت نکلتے ہیں، اور اسی طرح بچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلتے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرا لیا جائے ورنہ توقع ہو جانے پر شکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۱۲ دانت منہ میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو خاک چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچہ بالائی بونٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر، انہیں کو دھونا فائدہ بخش ہو اس کے علاوہ مختلف قسم کے دھوئیں بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کو تعین میں بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشو و نما منقطع ہو جاتا ہے اور بھوک اور چہستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا گراں گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا تک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعد غذاے لطیف کھانی چاہیو اور پر کھلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کھلے میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اسلئے انکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو گھنٹہ ایام سرمایہ تعلیم پانا، اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچوں کو پڑھاتے چلا جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم کو پڑھنے
 والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑھتی ہے، بعینہ اس کی
 مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کھائی دیکھاے اور اوس کا معدہ خراب
 اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا
 پڑھا ہوا سبق اسکول سے ملحدہ ہونے کے بعد بالکل لمبا میٹ ہو جائے
 بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ
 اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اوس کے ساتھ جو کچھ حاصل
 انہوں نے حاصل کی ہیں وہ درس نشین ہوتی رہیں، لیکن اس زمانہ میں
 عجلت اور جلد بازی بھی اسکول میں داخل ہو گئی ہے، اور بجائے بہترین
 طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ
 زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکل کر اُن کی شان میں یہ کہا جائے
 کہ اُن کی طبیعت میں نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق
 پیدا ہو گیا ہے اور اُن کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہیں۔
 تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے کافی ہیں اور اُن کو
 اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھ بجے
 مذہبی سبق دیا جائے، اور بعد میں چار گھنٹوں کو مادری زبان میں سبق
 پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان میں باجا، اور اِلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے
اکثر اوستاد، اور اوستا بنوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑاتے ہیں، طبیعت پر
مطلق زور نہیں ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رتا تو ہیں
مزید برآں اس کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑانے کی ہوس میں سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑایا
جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولوں میں بھی اُن ہی کو ہرج اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو،
در اصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت آوے
استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر
کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملاحظہ ایمان کی مثل بھی
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی مشہور ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور زسوں پر

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی میں ایک اخبار میٹرنس ریویو مین والین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں، مین بھی نفل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں ان کے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بہوپال میں جو رسالہ نفل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا میں بچوں کی تعلیم کا اختصار ان کے والدین پر ہوتا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر چھوٹنے لگی ہے بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ میں والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں، اور اس فرض کو

اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پہنچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹرز اور ٹیوٹرز، وغیرہ پر پورا پورا ہروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور مہنگی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر مان کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کیا لیگی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں، اور اُن کو کوئی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور پر
تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشے کی تعلیم
اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں
کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجود
میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ میں
کرنے پر تیار ہوں اور صرف چہند نئی قسم کے عمدہ ثبوت
پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ مامور یا کرڈ ہیں
اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں جو میں تعلیم کی نسبت بھی
اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کروں گا، اور اگر آپ دیکھیں
کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا
جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کمین یڑا کر ہے اور
اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا
مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف
انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی
حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم
ہو سکتا ہے کہ اُس کے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کو نہ امراض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہماری اکثر عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلا آتے ہیں اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پوری طور سے ظاہر ہو جائیگا، میں آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جسکو شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کی زمانہ میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کالڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا خاندانی اثر نہیں جاننے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب بھڑکی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور بچہ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تا وقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پراثر کر پٹے نام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ ہو جائے یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی معلوم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باکپٹرچ شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو منسوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب تشنگا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس آ جاتا۔ اب وہ ایک بہت

پر ہیزگار ہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
 نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
 اوپر کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہوگا کہ اس بات کی
 کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بری عادات سے بچو کی
 تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں
 لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز کرنے کی تربیت دیجو
 رہیں کیونکہ اس میں ان کی آئندہ زندگی کی بہلائی ہے آجکل
 مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر دیا جاتا ہے
 رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
 اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً ۵۰ لڑکے ہونگے
 شراب خواری کی بڑائی پر لکچر دے رہے تھے، گو اس وقت
 وہ ان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ
 لڑکے بڑے ہو کر شرابی بن گئے ہوں گے، کیونکہ ان میں انکو
 والد کا اثر موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچر ہی سے
 نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
 یقین نہیں ہوتا

ماسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچر ہی کے ذریعہ سے

لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف
وقت کا ضائع کرنا ہے، مین یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت
بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو
بہی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، لیونگہ باپ کا اُرد
نسبت، ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہیں بیان
کرتا ہوں باپ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی اور اُن کی
دل چسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم میں
لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہئے کہ بچوں کو ایسے دلچسپ
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو، اور کیسی اُن
کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی
اُن میں مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا
چاہئے اور خود بھی دل چسپ مشغولوں میں شوق سے حصہ لینا چاہئے
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دل چسپی
میں قسم کی ہونا چاہئے۔

اول والد کو چاہیو کہ بچوں کو اکثر ہارٹون وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلاؤ بگایا کرے
باغوں کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانیکا شوق پیدا کریں پرائی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جاوے۔
دوم۔ والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اونکے جسم میں چستی و چالاکي پیدا ہو۔

سوم۔ والد کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور غلطیوں سے گذر کر سے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جتنا تک ہو سکودلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب بن کر لئے مہیا کرے تاکہ دوسروں کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بج کر تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آنے پر بچہ چار نوشی کے باہر تنگ میں چل جاتے جہاں کہ صرف ہی ہوا کرتے اور دوسرے شخص نظر نہیں آتا تا وہاں خوب سے سیٹی بجا کر ڈرتا اور سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتا اور رات ہو جائے واپس آتا دوسرے روز صبح پہر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتا آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، مین مین خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اوس ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہینگے۔

اب مین آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ پوجہ و طبع کے

ہم ایک شخص کی بیماری کو پتہ نہ لگاتے ہیں مگر اس کی اندرونی خواہشوں اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اس لئے صرف باپ بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان حیا کر سکتا ہو، ایشیا لیجے کہ دوڑ کر بڑھن ایک قے اسکول سے واپس آ کر فوراً گھینٹے کیلئے (فیلڈ) کیل کے میدان میں چلا جاتا ہو، گو یا کیلنگ بچہ ہی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑھنے کو اس طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا فرض خیال کرتا ہو، اور اسکول میں کتابیں پڑھنا شروع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہو، یا کتابیں پڑھتا ہو، اور یہ کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اسباب کو بھی اندر ہی سمجھا جاوے اور یہ کام باپ کے ہونے کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثریت جلد بچے پر پڑ سکتا ہو اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہو، صرف بچہ پڑھنا ہی تعلیم نہیں ہو، بلکہ والدین کی حرکات کا جائزہ بچے پر پڑتا ہے وہ ہی ایک تعلیم ہے۔ اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے کہ پڑھنا لکھنا ہی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں ہی ایسی ہی بیش بہا خیرین ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے،
 کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہو، چانتا ہو، اپنے بہن اور
 بہائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہو وہ تعلیم جو اسکو
 گھر میں ملے گی بہ نسبت اس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہو
 زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہو اسلئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا
 نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہو نیکی بعد اپنے والدین سے علیحدہ
 ہوتا ہے تو اس کو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات
 سے سابقہ پڑتا ہے مگر بہرہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں
 سرایت کر گیا ہے تازہ زندگی اس سے جدا نہیں ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا، سواروگ، قبض، بد ہضمی اور تسلی و دست اور پیش، گرم اسہال، شکم کا ٹکل آنا، آنتوں کا اوتر آنا، امراض تنفس خناق، گلابیٹھہ جانا، سوکھی سیلی یعنی بچوں کی تپ دق، بخار اور تعدی بیماریاں، گھٹیا، عیشہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، کان کا درد، نکسیر بھونٹنا، ہانتہ پائپن کی جلد کا پھٹنا، شیر (گوئیگیان) سوزی میں زیادہ پسینہ نکلنا، ہنسنے، بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز بیکاریک شکایات پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ بکھلے بناؤ گیئیں ہیں۔ گورٹین چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے لیے ہڈیوں کا بیڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ان کی آئندہ زندگی بہت گھراثر ڈالتا ہے۔ شیر خوار کا زمانہ ختم ہونے کی قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لیے جب تھوڑا سا شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہیے۔ جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹینٹ غذائیں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدائیں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ بدھمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں۔ کھانسی باز کام اور تشنج میں آسے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما میں فرق اگر بڈیان نرم اور بدہیت ہو جاتی ہیں

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور تا لوکی سطح پُر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں قہری جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور ڈبلا ہو کر بڑی اور چڑا رہ جاتا ہے۔ اگر بھلائے یا کپڑا پھنسانے کی وقت بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت میں سب سے پھلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بدھمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ بالائی، اندر سے ایک گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر دسکا
عرق بنا کر پیئیں اور گرم کر کے پیئیں۔ یہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز
کئے جاتے ہیں خوش مزہ اور پلینٹ دوا میں بالکل مفید کر دینی چاہئیں۔

کالسیوم کلورائیڈ *Calcium chloride* فٹافٹ لیم *Hydrophosphate of lime*
ملکر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر خلیہ ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کالسیورائل میں لٹ
مل کر دیتے ہیں کچھ کو تازہ ہوا خوب من چاہتے اور گردن سے پاؤں تک اونی لباس
پھناتا چاہتے

جو بچے کہ قدرتی رضا محنت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض نہیں ہوتا اور
مصنوعی رضا محنت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکرومی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *Reckers*
کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی
وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، ایلے ہوئے اور
گلاہو دودھ اور پلینٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کی
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسودے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنی لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا و رست ہو جائیگا اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت، انڈے، اور پھلون کا افسردہ اور کچلی ہوئے آلو یا دوسری زرد ہضم غذا میں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو داکٹر کو ضرور دکھایا جائے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف سمجھنا چاہئے جس سبب قبض ہوتا ہو اسکو اول دفع کرنا چاہئے ماضی قبض اور سفید رنگ کی آج کی شکایت بعض اوقات سردی بدین میں سرایت کر جانی یا دانت کھلنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بھترین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی بابت بند ی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لینا اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرتی رہا کریں

تبدیلی غذا کا اثر یہی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر مضام ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ *Extract of malt* کا ایک چمچ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی تھیل کر قدرے گرم دودھ میں ملا کر علی الصبح پی کر کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقہ اور انجیر کی پوٹنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سیب۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لاغر بچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ ٹکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے ماسش ہونی چاہئے۔ علاوہ فلوڈیگنیشیا یا دایجینی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔

تبدیل آب دہوا کہ نایاب بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و نا کس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دی جائے۔ زیادہ دواؤں کو سمجھ کر اب اور کمزور ہو جانا ہر کسی کا سینہ ان رفیع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بد مضی اور تشلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بد ہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید دروین گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہرگز نہ دیکھا جائے۔ اگر پیٹ میں مڑوڑ ہو تو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی میں ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پھپکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا اسے سہل ہو جاتی ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام پہنچاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قائم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آئیوا لا ہے۔

دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کی جائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیال غذا لہین دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دودھ گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹر اٹل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطعی طور پر
 بچوں کو نہ دیا جائے بچانے اور اس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری
 مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی
 بوتل رکھی جائے بلاتقیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جا سکتی ہے تو کمیٹھ آئل
 ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ ٹڈے کی سفیدی کا انتقال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے
 اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو
 تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں۔ ہر حالت میں جلد داکٹر کو دکھانا
 چاہئے کیونکہ شروع میں یہ سمجھنا کہ اس دست کا انجام کیسا ہو گا
 مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب
 ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر
 اچھا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات
 نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آتے
 لگتے ہیں۔ اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی
 چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم اعضاء

اکثر بچوں کی ہمتوں میں کرم ہو جاتی ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

(۱) چرنے۔ سوئی کی طرح۔ پیچھے۔

(۲) کپتھوے۔ جو سات یا آٹھ اونچ لائے ہوتے ہیں۔

(۳) کدودانے۔ جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر نیچے کی امعاء میں ہوتے ہیں اسلئے آسانی سے علان چنہ ہوتے ہیں۔ لیکن کدودانے بالائی امعاء میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں بے چین سوتا ہو اور پاجانہ کے مقام پر ہاتھ رکھنا ہو اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا استنباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بغور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹر آئل کا ایک ڈونرہ (Donner) اور دن میں سنٹونین (Santonin) کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ اونس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک بچہ کاری لگاتے رہنا چاہئے بچے کے چہلو کون کا جوش دیا ہو پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کیچوے اور کدودانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔

بجارتی، درد قولج، دست، کم خوابی، بھینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی کارا خراب اور بغیر پکے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہیں۔ لیبریا (بجاری) ہو جانے کے بعد بڑے اور لمبا بڑا بانیکی وجہ سے شکم باہر نکلا نکلتا ہے۔ یہ علامت ہمیشہ بیمار بچی میں ہوتی ہے۔ کیونکہ نفع کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے اس کا پورے طور پر رک نہیں سکتے ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑ و مین اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دوبارے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے خفقہ کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اس لئے ان کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو کئی پھنساؤ سے بھی جلد یہ عارضہ جانا رہتا ہے

امراض تنفس

بچا ایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سہاگت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی سہلین دینی چاہئے۔ اور بعد ازاں

رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا بچہ کو دیجائے۔ اور ۳ گھنٹہ تک بستر پر کرے
 کو اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پچھلے بیان کر دی گئی
 ہیں۔ فالین پچھو گرم غسل کر لے ۱۵ ڈراپس *ouch* کرے اور تازی ہوائیں
 رہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا
 تو اس کے سینہ پر دونوں جانب روغن سرسوں یا کاڈلیورائل سے مالش
 کی جائے۔ اور جازم کو موسم میں کاڈلیورائل پلاڈر مینا چاہئے۔ اگر سر میں سری لگتی کی وجہ سے
 کھانسی آتی ہو تو قدری لائٹ جوس *Lime juice* اور دس قطرہ اپنی کو کو انا
Specacuanha میں گلیسرین *Glycerine*
 یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے۔
 کھانسی کے ساتھ بخار مٹنے، تنفس، اور درد سرد ہو تو خفیف سمجھنا
 چاہئے بلکہ یہ ترخہ وغیرہ میں سوچن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید
 کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا
 چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی۔ خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں
 بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بد ہضمی اس کا سبب ہے
 کیسٹرائل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اس کی شکایت جاتی
 رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھر کھر اہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں
 ٹھن ٹھن جیسی آواز ملتی ہو تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

خناق

کم عمر بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس خوف کرنا بچا۔ کیونکہ بعض اوقات دفعۃً یہ خناق شروع ہو کر بڑھا جاتا ہے اور آہرین مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق ثلاث تنفس کا ایک دفعہ ہر جس میں نزعہ کے اندر سوزش ہو کر درم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد بلبہ لکھنچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نزعہ کے اندر ایک ملویت رستی ہے جس سے ایک بھلی سی نیکر سانس کی آمد و رفت تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نزعہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر کچھ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں نعام ہوتا ہے۔ ناک بھتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہوتی ہے ہر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے طبعاً جب یہ علامات اور آثار پائے جائیں تو ماں کو ہوشیار ہونا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بغیر برداشت گرم پانی کے ٹب میں بٹھادیں۔ لکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اس کے جسم کو خشک کر کے گرم کپڑا دینا چاہئے قدر گرم پانی میں ایک عجمہ (چاء) اپنی کے کونا ملا کر بچہ کو پلانا چاہئے اور تا وقتیکہ تسلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً نگینہ سر کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائید سے زائید ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلا لیا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانگو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ مرنو کے اندر مکھڑا سٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بسبب درم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعۃً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پھلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چار پائی کے پاس ایک کھلے موت کی پیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائن ڈالکر آگ پر کھین تاکہ پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے۔ ایک فوراً کیسٹر ٹائل کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جن کا تذکرہ اس باب میں

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہوئے کرتے رہنا چاہئے
 دانت نکلنے کے زمانہ میں بچہ کچا کھاتا ہے اور بعض اوقات
 زیادہ اشتہال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا نفاس ہونے کی وجہ سے
 بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گھری
 سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اوسکی
 مضمحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس حین وجوہ و اسباب سے دم روک
 لیتا ہوا ون کو دور کیا جائے اور کاڈیورائل اور دیگر مقویات
 کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔
 اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جانا ہو تو بجائے اوس کے تازہ دودھ
 شور بہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں
 ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا
 ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

گلابیٹھ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے
 زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ مویضہ کھول کر دیکھیں تو زبانی
 جڑ کی جانب بوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ
 لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے

اور ایک ڈوز کیشر آئل کا پلاتا چاہیے۔ اور غذا ہلکی دیکھاے قدر
 فرا کر ولیم پانی میں ملا کر ادس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔
 اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح
 بھاپ پہنچاتے رہنا چاہیے۔ فلائین کی پٹی بھی گرم پانی میں بچھڑ کر
 باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز
 پہولی رہ جاتی ہیں۔ اور بچہ کو تھوک نکلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی
 ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شکاف دلا دینے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے
 بعض اوقات حلق میں اندر کی جانب گٹھیاں پڑ جاتی ہیں جنکی وجہ
 ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور
 دیگر شکایات لاحق ہو جاتی ہیں بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ رزوی کا
 اثر ادس پر بہت جلد ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا
 اسلئے ہر وقت مونہ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو
 کٹوا دیتے ہیں۔ اس طرح خفیف شکاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا
 ہے۔ شکاف دلانے میں توقع نہ کرنا چاہیے۔

سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ وِ دق

تپ وِ دق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کر جاتا ہے وہ
 بھی پہلے ادس کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں

طعد اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار۔ کہ معلوم ہوئے اور پہچاننے
 کے لئے ماؤں کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اس کی علامات کا ظہور سب
 بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپڑوں میں جمع ہو کر
 سس کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود یا دماغ یا جوتڑوں اور ہڈیوں
 میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپڑے پر ہوتا ہے تو باوجود چھو
 نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد
 ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت
 کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد
 آتا ہے اور پیر چلنے پہرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپڑے کے کسی دوسرے
 اعضا میں اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کی علامات صاف
 ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے،
 درد کرتا ہے اور آخر میں دست آنے لگتے ہیں اور بچہ دبلا ہونے لگتا ہے۔
 اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ
 ٹیکہ یوڈین کا ضاد روزانہ کیا جائے۔ اگر درم جلد تھیلیاں ہو جائیں تو ڈاکٹر کو
 فوراً بلا لیا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے اسباب
 بھی ہوتے ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراش یا یہوڑے کا ہونا
 اس لئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گند سے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست
چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچوں میں یہ مرض مو روٹی کی
ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے
کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن جھلا رہتے ہیں اون کی
خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاؤں تک گرم ٹکڑا کپڑا بچھنایا
جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ تھکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے
غذائیں مقوی دی جائیں یا چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو
اور خوب کھلائی جائیں اور تازہ ہوا میں سلائے اور رکھے جائیں اور علاج سے
خفقت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شرح میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خوار کی کارمانہ گزرنے کے بعد بچوں کا
ٹیمپرچر خفیف خفیف رہتا ہے اور گھٹا رہتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں
ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل مضم غنائیں کھانے سے بخار لگے ہو تو ٹینڈین ادویہ کا استعمال
کافی ہے

طریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپرچ کرنے اور ایک خوراک کیسٹل
پلانے کے بعد بچوں کو کوئین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کو نین اور طین اوویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلا دیا جائے۔

مسلسل بخار اکثر متعدی امراض اینٹرک پیچک خسرہ وغیرہ کا منقہ ہوتا ہے۔ تب دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی چھوڑا تھکنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اس کا اشارہ کرتا ہو۔ متعدی بخار کی ابتدائے مآخیا یک قے، درد سر، بخار اور بچہ مینی سے ہوتی ہے یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان قرینہ پر سے کمرہ کو خالی کر دینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ میں رکنا چاہیے اور تین ہدایت و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا جو اون پر عمل کرنا چاہیے اور تا وقتیکہ ٹیپجر حسب معمول نہ ہو جائے خیال غذا میں دیکھائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور قوکت کے شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوئے رہنا چاہیے لیکن دھونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہنچ جائے۔ بچوں کے بالوں کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہو کمروں کی کھڑکیوں کو ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے اون پر لٹکائیں چھائیں بخار میں کمزور آنکھوں کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہو بستر بہت ہلکا ہو اور صلابہ

بد لا جائے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو ذوقاً فوقاً گروٹ بدلوا دی جائے
 چھپکے میں اوٹینین و ایٹر *Oal meal water* سے جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد
 کنارہ بولکے اگل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کبھی پیدا
 ہوگی اور نہ جلد بوجھیکا۔ نیلے یا سرخ کالج کے کمرہ میں رکھنے سے داغ
 نہیں رہتے۔ نیم کی دھونی بھی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار میں
 شدید کھانسی اور تنوینا ہو کر اصلی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بخار کے
 بجائیک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
 ہے۔

انٹرک اور تنوینا کے بخار اور خناق دبائی میں بچہ کو کسی حالت میں تنہا
 نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اوٹھکر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جائے
 اندیشہ ہوتا ہے۔

خناق دبائی اور لال بخار میں خلق متوم ہو جاتا ہے ٹھنڈے پانی میں فراز *Fraz's balsam*
 یا روغن تاپہین دالکر ایک بند دیگی میں خوب جوش دیکر انخبرات میں سانس لین
 اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق دبائی میں پچکاری کی ذریعہ
 سے جلد میں دوا پہونچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں۔
 اور اگر ابتدا میں پچکاری دی جائے تو سپرد دیگر تدابیر کی چنداں ضرورت
 نہیں ہوتی خسرہ اور چھپکے میں آنکھ اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط ادھونکو دیکھتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور
رکھنا چاہئے بلکہ ان کو بیمار دانہ کو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے اگر ساق یا تیر
اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کی جائے تو یہ بیماریاں عیسیت نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھو ہو جاتی ہے اور سیڑھ سر کی بال اور جلد سے متغدی
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض
تیمار دار کو کوئی کہان تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

کھیاں بھی متغدی امراض کو پھیلا کا پیرا ذریعہ ہیں اسلئے ہر مریض کو اس سے بچاؤ کی ضرورت
کو شش کرنا چاہئے جب کھیاں زیادہ ہوں تو کھیاں ہائے کا کاغذ یا لکڑی سے بیزون کی دکان
مٹی سے تھوڑے گھڑین رکھنا چاہئے کھیاں اسپرٹ کر مرنے والی ہیں اور اس طرح ایک ایک مرنے
کو مرنے والی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈبک کر اور احتیاط کیساتھ رکھنی چاہئیں
اکثر مائیں بچوں کو کھنڈھ ہاتھ صاف نہیں کھتیں سبکی وجہ سے کھیاں بھینکتی رہتی ہیں
اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظہ حقیقی کے کوئی دوسرا اوس جیسے بوسے لشکر یعنی ہر اشیاء
جو حیات انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسے بھوک و عقل ہی حمایت کی ہے
جس سے ہم حفاظت کی تدابیر سے احتیاط کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتداء آج تک دشمنوں کو حملوں

محفوظ رہیں اور انکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کو ذریعہ عجیب عجیب اسلحہ
ایجاد کئے ہیں اور انکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدبیر
بھی عقل ہی نے بتائی ہیں اور اسے کام نہ لینا اور اصل خدا کی نافرمانی یہ وہ فرماتا ہے وَلَا تَقُوْا
بِاٰیٰدِیْکُمْ کُفْرًا ۚ لَّکُمْ لَکُفْرُکُمْ اِیْنَ یَاۡہُنُوْا کُفْرًا ۚ لَکُمْ مِیْنُ مَیْمَنِیْہِیْ اَوْ اَوْیْلِیْہِیْ اَوْ اَسْبَاطِیْہِیْ
اور تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں۔ پس اگر کوئی شخص اس سے
لا پرواہی کرے یا اون تدابیر پر عمل پزیر نہ ہو تو اسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو
خود کشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کی طرح نامناسب نہیں ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے
کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دواؤں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کرتے
خطوط پہی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکروں کی بھی یہی حالت ہے۔
بروسے بچر بات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے
چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ باچھوت لگنے سے
خسرہ	خشخاش کو دواؤں کو مانتے چھوٹے چھوٹے سرخ دائے جو ایس میں	دو سے تین ہفتہ تک تا کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنہ بندہ ہونا	علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	نماۂ ایاجیہ
خسره	ملکروں دھبے بنا دیتے ہیں پھٹے پیشانی، گردن سپر بخار کے چوتھے دن غور ہوتے ہیں	زمانہ سرایت مرض	نماۂ ایاجیہ
بیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شقاق طو پیدا ہو کر چہلے ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تا دو تین مہینے طور پر صاف ہو جاتے	۱۲-۱۴ سال
سرخ بخار	چکدار سرخ اور ابھرتے ہوئے جسم پر نکلیں مکلا متوہم ہو جاتا ہے	آٹھ ہفتہ تا دو تین مہینے کھال کا رنگ نارنگی اور رطوبت کا اخراج بند ہو جاتا ہے	۲-۵ سال

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوٹنے کا علیٰ اثر مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہین بخار ہوتا ہی ابھرتے اور تخیل ہوتے رہتے ہین بخار ہوتا	شروع ہونے سے چار ماہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دہائی	بخار اور حلق کا دورم ساکت رہتا ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید چھلی مین دانے نکل آتے ہین	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی گھر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور تھوکتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے	۷ سے ۱۰ ماہ تک

گٹھیا

بہن اور خواتین کچھوں نے اس مرض کی شناخت میں سب سے پہلے ایک
ایک گروہ دھویا در دسہ خفاق اورانی میں درم اکثر بیدیا کرتا ہوتا ہوتا
چاہتے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے

یہ عوارض دیکھتے ہیں یہ ظاہر فیف ہوتی ہیں لیکن قلب کو دایمی طور پر
اقتصاد کر رہے ہیں۔ اسلئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو فیف سے بچے بلکہ
پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا میں یکایک ٹپیر بچہ بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام چوڑو رم
کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ اٹا کر رکھنا اور
بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا۔ بلکہ پیپ یا ڈاکٹر کو
دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کیٹرس نہ پھنا۔ نئے یا نین اور
غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ، ترکاریاں اور بیکانگوں سے ہونا چاہئے
گرم آب دھوا اور پیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروٹی ہوتی ہے اس کے جسم میں رعشہ پیدا ہو جاتا ہے

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دو ٹون چٹا
اختیاری عضلات میں غیر منظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا
نام ڈاکٹری مین کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص
جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے
اپنے کو تھکا دیتے ہیں ان پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتداء میں کچھ ہلکا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر
جھنجھش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت
ہونے لگتی ہیں کچھ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا
چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کچھ کو ہلکی اور قوی غذا کھلائی جائے۔ اور
تازہ ہوا خوب پہنچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال
تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے
پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بارگراں سے دبے ہوئے
ہیں ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گزارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا یہ بھی ہوتا ہے اور خلق کا مدرونی عضلات میں درم ہو کر دانے نکل آنے ہیں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بارے سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرا دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ موکھ دھامینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچہ کو ضرور پلانا چاہئے اور شامی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز نہ چولپند کرے۔ دیکھا ہے۔

دوسر

دوسری وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکا یک خوف زدہ ہو کر چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گھٹیا کا اثر بچہ کی انگلیہ کان جگر معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے دوسرے مقام ایسی حالت میں دوسرے علاج کے بجائے اس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آٹم نہ رے اور کسٹرائل کا ایک ڈونچہ کو بلا دیا جائے تو

اگر بوہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف مین کیٹے کو ٹھنڈا کر کے سر پر پھینا
مفید ہوتا ہے

کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں مین درد شدید ہوتا ہے اور بی چینی
اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوٹے کے پھوٹ جانے اور پیب وغیرہ
نکل جانے گرم سینک یا پولٹس یا گرم بورک لوشن *Boric lotion* کی پچکاری لگانے
سے درد مین افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھوئی اور خشک کرنے کے بعد چند
قطرے گلیسرین بورکس لادینم *Boric ladanum* کی ایک چمچ مین گرم کر کے کایین ٹپکا دینا
فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے تردد نہ ہونا چاہئے طبیعت خود
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے
تو البتہ اندیشہ تاک ہی زیادہ آنے کی صورت مین بچوں کو بیٹہ کے بل ٹاکر

پیشانی اور گردن کے پچھو برف رکھنا چاہئے۔ کو تھیراجنی سبزد مینیا سیکر
تا نوپر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلانا چاہئے۔

ہاتھ پانوں کی جلد کا پھٹنا

اٹھکی اور الگو ٹھون کے پھٹنے کو روکنے کی بھترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو
مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ میوے میں خوب ورزش کرائی جائے۔ پانوں
میں ادنیٰ یا پائتاہ اور ہاتھوں میں ادنیٰ دستا نہ رہے۔ اور ملائم بوٹ ہو۔
بوٹ کے اندر فلایین کا اسٹرپٹ نو بہت اچھا ہے۔ دن میں دو بار ایک اونس
گلیسرین ایلم۔ *glycerinum album* یا کسی ہاتھ پاؤں کی نو بہت اچھا ہے۔ دو بار گرم پانی
سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پیوڑے کی کرنا چاہئے
ہو اسی کی ضرورت ہی پورا سکریم *cremora* کی ڈریسنگ اور سبقت
کرنا چاہئے تا دیکھا اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ملتا ہے اوس کو ہلکی اور
زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجہنیاں

آٹکمون کے پیوٹون کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامتہ گونجہنی کہتے ہیں اور شل دیگر پیوٹون کے یہ بھی خروانی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن *boric acid lotion* دینے کے بار آٹکمون کو تازہ دقتیکہ گونجہنی اور پر نہ آجائے دہوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچون کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تھیر پیکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچون کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچون کو عموماً سوتے میں یا صبح اوٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچون کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارے تو بچھنائے ہی نہ جائیں۔ اگر اصول حفظانِ صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس بچھتنا یا جائے یعنی صرف تین کپڑے اوئی ہون اور اوپر سے فلائیں لیا

بائیں رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آجیگا اور جو کچھ ہو گا وہ جلد اجزات بن کر خشک ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بیکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا (Sodium Bicarbonate) ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچ شکر ملاؤ۔ *Sodium Bicarbonate* ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھو تو رسی سے زیادہ پسینہ نہ آکر جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو او ان کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیریں

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچوں کے متعدی مرضوں اور علامات و انسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث میں تیمارداری۔ مریضین کو غسل کے مختلف طریقے۔ ڈاکٹری و طبی اوزار۔ نکتہ ادویہ دو احانہ خانی۔ بچوں کی ملکی غذائیں۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اس کی باقاعدہ پرورش ہے، اسی سے اس کے قواعد جسمانی میں طاقت آتی ہے دل و دماغ میں شگفتگی اور ذہن میں جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جس قدر بے پروائی برتی جاتی ہے اس کی کچھ انتہائیں، امر جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیاتیں، اور کھلاسیاں رکھتے ہیں وہ ان کی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اٹھاتے ہیں، لیکن باقاعدہ پرورش کی طرف توجہ نہیں کرتے، مائیں جنہر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہے اصول و قواعد پرورش سے واقف نہیں، اس لئے وہ کوئی انتظام نہیں کر سکتیں اور یہی وجہ ہے کہ نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں پڑھی لکھی ماؤں کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابوں کو مطالعہ میں کریں جن میں ہول قواعد درج ہوں اور ان کے مطابق پرورش کیجائے اگر ایک نسل بھی اس طرح سے پرورش پالے

تو پھر باقاعدگی کا سلسلہ جاری رہ جائیگا کیونکہ یہ طرف حق و توفیق میں تعلیم کی شاعت ہو رہی ہے اور
 دوسری طرف باقاعدہ پرورش کرنا ایسے شاہدین آجائیں گے اسلئے مختصر اس حد تک بیان ہو چکی
 انگریزی صحت کے قواعد اور ان کے باہر کی تعلیم و تشریح کے جاذب اس حد تک کہ پڑھ لکھی مائیں ان
 قواعد پر عمل کر کوئی نفع اور نفع نہ ہونگی۔

جب بچہ چار مہینہ کا ہو چکا تو اس میں مائیں اس وقت سے پہلے یہ کام نہیں کیا جاتا کہ بچہ کو روکھ
 پاؤں پہ بٹھایا تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا واسطہ بنے بعض مائیں بچہ کو روکھ
 پاؤں کی احتیاط نہیں ہوتی اور کثافت و کسندگی پہیلی ہوتی ہے کثرت اوقات فطرت ناک
 ہو جاتی ہے اسلئے کہ مائیں کوئی کوئٹے اس کام کیلئے رہتے نہیں جتنے امریکا ہوا ہو اور ان میں
 گھاس پیوں کھارہی یہ بھی احتیاط کوئی چٹا نہ چھوڑا بدست زیادہ شریا گرم پانی نہ دیا جاتا
 کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ شریا گرم یا گرمی کا تحمل نہیں کر سکتا قضاے حاجت فرغت کے بعد
 بچہ کا موہنے اسلئے سے صفا کیا جائے سوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگا کر دھال سے
 پونچھنے یا جاکھرو وہ پلایا جائے خواہ مان اپنا دودھ پلائی یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے
 پلائی یا جو اور مصنوعی غذا تھوڑی کئی ہوتی کر کے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے
 شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو یہ کہہ لینا چاہئے کہ ات کو پسینہ تو
 نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں
 کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تو ایسے خوب پونچھ لیا جائے اور وقت غسل کرنا چاہئے۔
 ہندوستان میں اور بالخصوص ہندو مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم کپڑوں میں لپکے ہوں

تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما میں دس یا گیارہ بجے اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کر لیا جائے کہ غسل کی گہرے ترین سُلانا لو سے اور باہر کی دُری کو محفوظ رکھتا ہو لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہو کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ ان لوگوں کو بچہ جتنے بیان بڑھتی ہوئے حرم ہی استعمال نہیں کی جاتی غسل کی دُری کو غسل میں ہوتے چوتھوں پر دُری کا اثر جلد ہوتا ہے اور خصوصاً غسل کے بعد پہلے لوہے کے شراب پیتے ہیں بڑھتی کہ چند قطرے استعمال کر دیں اور دُری کو اثر سے حفاظت ہوتی ہو مگر چونکہ مسلمان ہو جو لوگ کہو بڑا سمجھتے ہیں استعمال نہیں کر سکتے۔ لہذا چونکہ روزانہ غسل سچے سے احتمال نقصان ہے۔

اس کا خیال ہو کہ دُری بڑا لگنی پائے۔ کیونکہ بچہ کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور دُری گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہے یا گرم پانی میں سفنج بہلو کر بچہ کا جسم پونچھا جائے پانی نو ہوجھ تک مقیاس سحر ات کہ ملاقی گرم ہونا چاہیو صابون اچھی قسم کا ہو اور سین لنگیا خوشبو ملی ہو رنگ بیا خوشبو ملنا اور جھڑا ہر قسم کہ صابون کے نیچے چھپانا ہوتا ہے ان کی جلد میں سوزش محسوس ہوتی ہے پونچنے یا تسلا کر کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولی کر پونچھ کر کوئی چھتی سم کا پوٹر اعلیٰ چھدن اور چھڑوں میں لگانا چاہئے اگر بچے کو دن میں دبا نہ لایا جائے تو تمام بدن میں صابون لے کر کی ضرورت نہیں بچے کی اتھ مٹیرن کا آخن کاٹو میں اسکا خیال ہو کہ چھتی کہیں کیونکہ پہلو میں کاٹو کو کھل آتی ہے تو زائید بچہ کو کانوں کا بہت خیال رکھنا چاہئے اور کانوں کے بعد کو ہمیشہ کیلر چھٹا اور خوشنما ہونا یا سخت یا نکلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدائش کے پہلے سال تک ماں کی دیکھ بھال پر منحصر ہوتے ہیں بچہ کو کان ہرگز نہیں کر دینا چاہئے اگر اور بچہ کو معلوم ہوتی ہو کہ اس کے کانوں کو دھکے دینے یا دینے بچہ کو بڑے ہونے پر لگے کان بہر کو زیادہ بڑا ہو

معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ نیچے دبا سے جائیں اور بائیں ہاتھ کی ٹوپی جی ہتھمال کیا جائے
جب کچھ چوٹا ہو تو روز اور کاسرہ ہونا چاہئے ایلیٹ ب بال اور ہند بڑھ جائیں
کہ دھونے کے بعد (نمی رہ جانے کی وجہ سے) ہتھریک نزلہ کا اناریشہ ہو تو ہم مہینے
سکری بال مونڈ دینے چاہئیں۔ مونڈنے سے بال لٹنے جوتے ہیں اور اول میں
لبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا نہ ہو تو
کتر دیے جائیں بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کتھریاں کو دیکھ
اور گدھ، پلنگ، چادر، کمن، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں نہ لگے۔

غالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں چکی بھر ساگہ ملا ہو ڈال دینا
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، یا ہرے جانا چاہئے، اس درمیان میں ماں کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر ابھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معتدل طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس دھو چکا
نام ہے، کی دودھ کی شیشی میں صرف ہی خوبیان نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب خوراکوں کے نشان پائے جاتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور پونچھنی کو اچھی طرح بُرش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سماگہ ملا ہو، ڈال دینا چاہئے، کس ماؤن کو دوشیشیان استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی، کیونکہ اوں میں سے ایک جب تک پانی میں رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بچوں کو اوپر کے دودھ پر بدورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہئے
(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لی جانی چاہئے
آیاؤن اور نا تجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے
جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد بچے کو تھوڑی دیر

رضیت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ انٹینائیٹس سے
بے چینی کا، ہمارا کرپ، تو اس کو کھوسنے یا تصویروں سے اگر بھل کے تو
جلایا جائے،

کیا یہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور
اسکو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سلائیں، اگر ممکن ہو تو
کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر
اُٹے تو اس سے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اس کے بعد ساڑھے چار
اور پانچ بجے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہو
گھنٹے بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات بجے
سلا دینے سے پیشتر بچے کو غذا دیں۔

ہسٹیا مائین جو بلا سوچے سمجھے پوروہین لیڈین کی تقلید کرتی ہیں۔ یا نیگلاؤن
مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو
سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے
سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے
شام سے پیشتر باہر نہیں بھیجا سکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنی
باہر کھڑا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر وغیرہ یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، پھر دن سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی پھر دانی کے اندر سلانا چاہئے، دُشہم رکھنے کی شکل کی پھر دانی جو بیگ پر جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزون ہے، کیونکہ اُس میں پھر نہیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اوڑھاکر باہر بیچنے میں کوئی سہج نہیں آیا کہ اوہر اوہر بیٹھ کر گپیں نہیں اوڑھنا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر اوہر اوہر ٹھلٹھلنا چاہئے۔ اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے، کیونکہ آہستہ آہستہ ہلانا جُلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔ بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو تاکہ سے اچھی طرح سانس لینے کی تسلیم دی جائے، اُس کو جہاں تک ہو سکے موثر بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو باہر موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہ پہر کے پینے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر بیجا جائے۔

مان کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ آیا کھان کھان بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو باتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً صلائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ برین اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

مان کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُسے کپڑے پھیننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گمراہی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند وقت ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، اٹھانا، اور صبح و شام سلاتا چاہئے، جس سے کم سنی ہی میں ان اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پھر وہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور اسہال، قبض کی شکایت اکثر اعضا سے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے تو اسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے اور اتنا نہیں چلن دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے، اگر اس کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تک جائیگا تو خود بٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اس کے دیکھ بہال کی ضرورت ہے پیرون میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے روکنا۔

کچھ قسم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گاڑی پر پہرانا چاہئے بچے کو کوئی سہاری چیز ہرگز نہیں اٹھانے دی جائے، جب وہ اونگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پاس اس کو نیچا رہے اسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچہ شانہ کو پکڑ کر نہیں اٹھانا چاہئے، بلکہ بغلوں میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اٹھانا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کسی داہنی جانب کسی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو ہم خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہوا اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے کیونکہ جب بچہ پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو انکو چلنے پھرنے کی ہمت نہ ہوتی ہے اور نرس یا آیا اس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر پنا کا فائدہ

نہیں کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے میں ایک لیٹرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے
اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں فرق بھی نہ آئے یا ایسا
لیٹرہ بنایا جائے کہ اسکو پکڑ کر کہیں چلتا توں نہ پڑا توں نہ رہا توں نہ کیا نہایت درست۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکہ گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو گاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں
شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دیتا ہے
وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر جنرل *Jerome* کا خیال مٹا
اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندر
حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا۔ لیکن
اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں
اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ شکل سے کوئی ایسا شخص نظر
آیگا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کار ورج نہیں ہے۔
اس مرض میں کثرت سے لوگ مٹائے ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے
داغوں سے بد شکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے
شخص میں سرایت کر نیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ
اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے
اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے
اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال
رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت
ضرور بد مزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے ان کو ایک گونہ تشویش پیدا
ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ یہ جاننا ضروری ہے کہ اس کا کیا ہے۔ لیکن عموماً چھ ماہ سے
ایک تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش
یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ٹیکہ

نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھینٹ نہ پائے اور گرد و خراب سے محفوظ رہے گندی چیزوں کو اس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اثر بہتے صناع ہو جاتے ہیں۔ ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ اوپر بھرا آتا ہے۔ پانچویں روز اس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو ابھر کر ہو کر اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف چرپ بھرا آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو درم تھلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر پٹریاں جم جاتی ہیں، اکیسویں روز کھڑکڑ چھڑکروان ہمیشہ کے لئے داغ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں، اور سرخ حلقہ نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بند بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی استین
ڈیسیل رکی جائیں ، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ استینوں کی سیون
کھوکھروں میں فینے ٹانک دئے جائیں تاکہ جتنی چاہیں استینیں ٹیلی
رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف اکسائیڈ
آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایسڈ *Boric acid* ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو ، اور ڈاکٹر کے ملنے میں دقت ہو تو
فوراً اس مقام پر باریک ٹلس کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے
اور مقطر پانی میں بورک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اس پر
ٹپکاتے رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اس
جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے ، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت
احتیاط کرنی چاہئے ، ورنہ آبلوں کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ میں خشک ہونگے
یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے بچے کی چیچک کا مادہ
استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت
انسان کو بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے ، لیکن انسانی مادہ کام میں
لانے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے ، بچہ تندرست ہو ، موروئی

امراض کا مادہ اس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے، مان کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت مند رست بچے کے مادہ کی خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے، کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا لڑکے کی صلاح دیگا تو خود اس کی بدنامی اور نقصان ہے، مان کہ صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اس کے پہلے حالات ختم کر لے، اور یہ بھی معلوم کر لے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہیں

بچوں کے متعدی امراض اور غلامانہ انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز رفتاری کو اس کو پ یعنی خوردبین کی مدد کے بغیر دکھائی نہیں دیتے

انفلشن *Infection* کے معنی ایک تنفس کے ذریعہ سے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں
مثلاً تپ محرقہ اسہالی (Typhoid fever) جراثیم جو تپ تھہرہ اسہالی لاحق
ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسط طبع کے جرم پیدا ہو کر بڑھ جاتے ہیں
چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں سترہ ہزار یا اس سے
بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اون
جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں
ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانہ
ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت
کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں
بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں یکسی بھی متعدی
امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم
داخل ہو جاتے ہیں تو اس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں
یہ جراثیم جلد نشوونما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا کر دیتے ہیں
جس سے وہ مرض کہ جسکے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ
رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے چونکہ جسم میں بیماری کے جراثیم کو مایا پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق و بائی۔ تپ مضرۃ اسمالی، مادیہ مل کے دانے اور مال بخار (حمی قرمز)

متعدیدہ بڑے کے لئے جو کچھ کہیں لکھ دیا۔ تین ہفتے میں

(۱) اول زمانہ - حضانت مرض *Incubation* یعنی جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر نہ ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عیب بخفیانی اور کسل ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامت نمودار نہیں ہوتی۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جبکہ انگریزی میں *Acute stage* کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے ہمیشہ تر خفیف لرزہ معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض *Defervescence* اس زمانہ میں ٹمپریچر اعتدال پر آ جاتا ہے ایسا افتادہ یکایک ہو سکتا ہے لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور سچیدگیان واقع ہو جانے کی احتیاط ضروری ہے

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسلا اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وبا کی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہیں بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ان کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے تعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی موت تک علائقہ مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (کالی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	بہت کم یا نہیں شروع ہونے کو
لال بخار (حمی فرز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جب تک کہ وہی جھڑکھڑکھ نہ ہو
کھسلا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
جینڈر (Typhoid fever)	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جب تک کہ سال موقوف نہ ہوں
گلہوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۴ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خنثی	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	پھلنے کے نکل جانے کے بعد
مہلک خنثی (Typhoid fever)	۱۴ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	" "
جھیک	۱۴ سے ۱۶ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	" "

بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے مشقین وقت ہو تو ایسی صورت میں مان کو امراض
سندرج میں سے کسی مرض کی تحقیق نہایت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے بہترین مددگی

مرض	علامات مرض	مرض کی علامتیں	سجدار
کالی کھانسی	زکام چھینکنا، آنکھوں میں آنسو بھرا آنا۔ رات کو کھانسی	آسان ۱۰ دن	۳ سے ۱۰ دن
لال ہنسا	سرخ مسخ و لالی ہنسا	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
کھسرا	چھوٹے چھوٹے سرخ و لالی لاٹھ کے نشانات ہانکنا	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
سارنگھہ فیور پچھلے سال	ہا جا سہ سرخ و لالی	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
گھاسوس	سکھان۔ حرارت۔ جلن میں پھوٹنا	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
سورقہ جھرو	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے بعد کو لالی کی شکل کے ہو جاتے ہیں	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
چھپک	چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو ہلکے ہو جاتے ہیں پھر بڑھ کر بڑی دانے ہو جاتے ہیں	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن
طائف (تبع قہ) سرا (سہ)	پیشہ کر دہ روز زیادہ ہوتا ہے پھر دفترہ دہنیہ ہوتا جاتا ہے اگر ایک دم بچے کا سہ ہو تو کوئیں (برہ و عرفت) ہو جاتا ہے۔	۱۰ سے ۱۵ دن	۱۰ سے ۱۵ دن

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک، ریضہ، وبائی خناق، کھسرا، تپ مخرہ، صالی یا لال بخار، نمودار ہو تو پہلے اس کو بھلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں،

اور وہ تدابیر یہ ہیں

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا میں تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد وغبار متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سووی دایہ یا آٹا اور اس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو۔ اور

کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی مہریوں، حمام، ناپاک پانی اور فضلّات کے جمع ہونے کے

تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیسا جائے۔

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔

نسان اور خوش ذائقہ پانی میں بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے تصرف کا پانی استعمال پہلے جوش کر لیا جائے

(۷) اون بچوں کو جن کا کان این کوئی متعدی منفرہ پیدا ہو مدبرہ یا دوسرے گھڑون میں نہیں جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار میں مبتلا رہ کر صحت یاب ہوں اونکو چاہئے کہ جب تک کہیں بار نہ لیں اور دانوں کی بھوسی نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملیں۔

(۹) جب کوئی شخص بخار میں انتقال کر جاتا ہے تو اسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علیحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے

(۱۰) مریض کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین پردے۔ تصویروں وغیرہ کمرے نکال دیا جائے ہر شے کو سرینہ سے کمرہ میں رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب علیحدہ نہ ہو تو اسکے دروازہ پر ایک سوئی چادر لٹکا دی جائے اور روز کو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ *Condoy's fluid* یا کاربوئک لوشن *Carbolic lotion* سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالداں میں کاٹڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر انکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع عفونت عرق رکھا جائے اور اوس میں یہ پارچے ڈال دئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے۔ اس لئے اسکی بوتلیں دوا کی شیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علیحدہ کسی گجہ رکھی جائیں۔

(۱۴) جس قدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں اوںکو حتی الامکان جلد پھلکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کر دیا جائے

(۱۵) مہریوں اور فضلات پر خوب دافع عفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بنار میں جب دانوں کی بھوسہ جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے

جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اوسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اوسکی تمام متعل

جزیوں کو دافع عفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجای او کو ٹینینٹ یا ریشٹ (Rishit) کا نام دیا جائے گا۔

(۲) شکر سے سنتھی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں غل جاتا ہے۔

(۳) زرخون کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ملائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز

ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

ٹینینٹ اور ٹوشن کی انتیاد حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مائش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں

جن کی صورت مختلف ہو۔ اور بن کے رنگ بھی جہاگاہ ہوں۔ تاکہ ان میں

پینے کی داؤن مٹی شیشیوں سے کامل طور پر قسیر ہو سکے

(ب) ٹینینٹ یا ٹوشن یا دیگر بیرونی مائش کی چپڑوں کو پینے کی بوتلوں

کو زمین علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کو پرچہ کی ہڈیوں کو ہر طرح

خوب غور سے پڑھ لیتا جائے۔ ہر بوتل کو شیشیوں کو خوب ہلا لیتا جائے

تے ٹینینٹ ایک سنیاں ہے۔ بیرونی مائش جسم پر بعض خواص پریش کی جاتی ہے۔

تھوڑا سا اوس باقی کو کتھ میو پر زخم وغیرہ کے دھونے کا مہینا تاہی اور سیلینو تاہی وغیرہ ملانی دینی

تاکہ آخری خوراک کے اجزاء بہت تیز نہ ہونے پاویں۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دواؤں کو نہ پلانے پاویں اور نہ مخلوط کرنے پاویں شکر سے نہ ٹھسی ہوئی گولیوں یا *Lactanum* کی کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری میں رکھنی چاہئے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط بنانا چاہئے۔ اوس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کاربوئک کوسشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالیا جائے تو اس کے اجزاء تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے فٹن میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرد سوسپنسی مینٹ اور دیگر کثافت کر کے کی ادویات جن میں پارہ کا جزو شامل ہو تا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کے بغیر استعمال کی جاتی ہیں
مثلاً جوہر شراب اور افیون کا مرکب سے لین پھر اوجیم + *Opium* بہت

جس سے مثال زہرِ جراثیم *antiseptic* قطرے اگر چہرہ پر ڈال کر
 منہ میں چلے جاویں تو کوئی مصلحت نہیں۔ زہریلے پھلوان وغیرہ کا
 کھانا اس طرح روکا جاسکتا ہے کہ بچوان کو اس امر کی خاص پر تاکید
 کر دی جائے کہ جب تک کو بڑا بوڑھا اور نوجوان کو کوئی شے کھانے کے لئے
 نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاویں اور اگر کھاویں تو پہلا اجازت لے لیں۔
 ادویات مسوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں
 ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوان کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچہ نے زہر کھالیا
 ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کو ایس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
 پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ دوا پر *antidote* پہنچا دیا جائے اور اس پر
 تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ
 دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں۔ اسکے لئے
 اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے
 (۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہوں گی۔
 ایسا اور امراض میں بھیز سکتا ہے، تو، اور بیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ پہلے
 جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہڈیاں
 یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اسکے جسم میں ضرور زہر سرایت
 کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

(۳) جتنے اشخاص کھاتے یا پیتے ہیں شریک ہوتے ہیں وہ سب

ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے۔
اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا پتہ نہیں ہو جائے کہ اس کو
زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ
ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔ یہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر
تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) انارکائکس *Narcotics poison* سم عصبی یعنی وہ

زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کراسو پائزن *Corrosive poison* یعنی جلا بخور

زہر جس سے موخہ اور تالو کی پھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہنچتا ہے

(۳) اریٹھنٹ پائزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا

یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلا، کلورل یا کافور ضرور

شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض

زہروں کے کھانے سے ہڈیاں حق ہوتا ہے مثلاً (پلاڈونا) بعض تشنج پیدا کرتے ہیں مثلاً (سٹرکین)

اس میں عموماً چلیان سکر جاتی ہیں۔ سالتس لینے میں آواز بوقت ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی قے لائے والی شے دے کر بہت کم ہوتا ہے۔

علاج۔ جہاں تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً (۱) تین چھٹاں تک گرم پانی میں آدھی چھٹاں تک معمولی نمک یعنی نمک طعام کر

پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک تھ نہ ہو برابر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کٹی ہوئی رانی بہ مقدار ایک

یا سوا تولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) زنگ سفید *Zinc sulphate* بقدر دوا شدہ چھٹاں تک

گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

(۴) کاپر سفید *Copper sulphate* بقدر پانچ سو دس گین

(ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹاں تک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔

اسلئے اس کو تیز کافی ملا کر، چلا پھر کر، اور موٹھ پر ٹھنڈے پانی کے

بھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی

تنفس (جسکی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرنا چاہئے اور کئی گھنٹے جاری رکھا

جائے۔ استفراغ کرائے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب

کار جو لک ایسڈ - اس کے استعمال کرنے سے اندر سے موخہ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سرد اور پیچھے ہو جاتے ہیں۔

علاج - ایسا سالٹ *salts* جو مقدار دو یا تین چمچے (چاء) اور اس کے بعد الی سسوم کو پلا دین۔ ایسا سالٹ بار بار پلا کر روغن زیتون ٹیڈی کا نیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دین۔

کر دوسو پائزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہاتے سے موخہ اور مری وعدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کمال اور بعض مغدنی اشیاء شامل ہیں۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں

منزل ایسڈ *Minral acid* یعنی معنی تیز تائیدو کلورک ایسڈ *Hydrochloric acid*

loric acid یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* یعنی تیزاب گنک

نایٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - *Nitric acid*

کھار سے زہر - کاشک *Caustic soda* اور فلوڈائیڈ *fluid ammonia*

سے جسک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جنہیں رسپیڈر یا رسپیڈر

سیال بنت

علاج - جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جائے تو
عموماً اس کے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور اسے اور دسٹ کے
لگتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں سے لائف والی دواؤں سے بگڑ نہیں
دیتی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یاروغن الہی یا نامہ فوراً دے جائیں
اگر کسی نے دانی یا اگر ایک ایڈوانس *advances* کا یا جو تو چاکا یعنی کھڑکی یا
سیکنش *signs* ممل پانی پینے نہ کم پانی یا میٹھے پانی تین ملا کر پلا دیں
اگر مسموم نے کوئی کمری زہر کھایا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق پلا دیں۔

آرٹھ پائزن *Arthralgic poison* پانی ترش پیرا کر نیم لے نہ ہر کے کھا لینے سے چینی
اور تیریاں لاحق ہوتا ہے عموماً موندہ میں ایک خاص سوزش، حلق خشک
اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر ہیں۔ روغن مالگو
تبہنی کمی، سرسہ، شکیا اس زہر کی علامات یہی اقسام اور قسم اور مسموم
مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً ان کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اس کے ساتھ ہڈیاں اور بیہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریک پاؤن ایسی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا دو دنوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو خراب مادہ سے کوئی مقوی دوا دیکر صاف کیا جائے

اس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور دودھ۔ جب مریض کو کچھ افادہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی جائے۔

زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہیے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ پر بیدار کریں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو موندھ پر ٹھنڈے پانی کے چھپٹے دیں۔

(۳) اگر موندھ کے آس پاس داغ بادھے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقوی دوا پلا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دیں۔ لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب سونہ کے آس پاس غیاوت ہے ہون تو متقی شے نہ دین
بلکہ تیل اونسے بعد دو دھیا کچا انڈا اور پانی میں آٹا کھول کر پلا دین۔
(۵) قار سفہ میں زہر کاشتہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک ٹیکنیٹا

اور پانی پلا دین

(۶) مطلقہ ایض کی جانب سے مایوس نہ ہوں۔ تمام معمولی امراض
کوئی قے آور دوا دیکر مدہ کو خالی کریں۔

(۷) سموم کے علاج اور شفا یابی کی کوشش کرتے ہیں گو شروع میں سہ سہی
کیونکہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے
(۸) ظاہر صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال۔ کہیں
کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ
خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طیب آئے اس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ
مناسب حال علاج معالجہ میں اس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام تحقیقات و تریاقات۔ اگر او کوئی متقی شے ہے مین وقت ہو تو دوسرے
چھ بھرانی ڈیڑھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔
اگر کسی شخص کے کہ سوپائزن کا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا۔ قے شے پیشین

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر بیشتر صورتوں میں صرف کوئی مسکن فاذر ہر دینا چاہئے
ایک بے ضرر تفسیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو
زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور
روغن کاہو یا پانی میں مکھن ملا کر دین اور جان ڈاکٹر یا طبیعت بہتر
ملا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئیں۔

علاج

گرم پانی میں رائی ملا کر مٹھی دو اختیار کریں
رائی اور نمک فوادیں اور بعد استفرغ
روغن کاہو دین۔

زہر
جو ہر کھل
آرٹک یعنی سنگیا

دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی

طوطیا، ریکپورر اسب الاحمر زہر
سیرپ، شکرگن، زہر جست

استفرغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور
بعد کو استفرغ روکنے کے لئے آدھی رتی
دیک گرین افیون دی جائے۔

زہر
مار مار دیجی نمک یعنی طریقتی
یانک سے

زہر سر

لیے بھاجو تے
۱۰۰ ق ایمنونیزک ملا کر خوب پانی

کاسٹک سوڈا *Caustic Soda* پلایا جاسے۔

کاسٹک پوٹاش *Caustic potash*

سپرٹ ہارٹس ہورن *Superficial Horn*

ایمونیا (قلیہ) *Ammonia fluid*

ایسٹک ایسڈ *Oxalic acid*

صابون، مینڈیشیا
یا کھرمائی پانی میں

روغن آندک

نیوری ایکس ایسٹینزیاب ناک *Urethral acid*

ریو افارٹس اینی تیزاب شورہ *Urethral acid*

کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب | آمپانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شے

Carbolic acid پلانی جاسے۔

کلوروفارم *Chloroform* مسموم کے سر، موخہ اور گردن پر ٹھنڈا پانی

روح انحر *Chloroform* ڈالا جائے اور مستحق تنفس جاری کیا جائے

کلورل ہائیڈریٹ *Chloral hydrate* اس کا طریقہ لکے مذکور ہے۔

لاؤنم یعنی عرق ایمنون مارفائی یعنی تیز کافی لڈو کر بعد گرم پانی میں الٹی پلا کرتے کر این روکے

جو ہر ایمنون *Chloral hydrate* بعد پھر تیز کاتی دین اور مریض کو ملائے جلاتے مریض

فادر ہر یا تریاق - وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر

بنادیتی ہے یا جسم پھانص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اس کے
اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں

اسکیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذر ہر کھر یا مٹی یا میگنیشیا
سنگیا کا فاذر زہر ڈایا لائڈ آئرن *Diamydrated iron* (جوہر فولاد) یا میگنیشیا
اور ٹارٹار ایسیٹک *Tartar emetic* یعنی طریق اضعی کا فاذر زہر زو ہے
دوسری قسم کی مثالیں اقیون اوس شخص کو جس نے بلڈ ڈاکھا لیا
ہو مٹے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچا کھا لیا ہو
او سکو استفراغ کے بعد نہ ہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ مومھ، ناک اور گلا صاف کر دیاؤں پکڑ کر اٹھاؤ
منا کیونھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤں پکڑ کر
جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کل مینز پر بچا کرٹاؤ چارنٹ
کے وقفے سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم وودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی
بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم
ہوتا ہے تو اوس کو کملون مین لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے
کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ ہو چکا ہو یا کوئی بیماری مثلاً
وجع مقاصل یا پیپٹرون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومن سوسائٹی آف لندن میں منع ہے۔
مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھاپی لیئے ہو تو کسی شخص
نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ مکمل اور شکاک پڑے
استعمال کئے جائیں تدبیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ
رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو
تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور تبضین ساقط ہوے اور سانس قوف ہوے
ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفا یابی کی کوششیں برابر کرتے رہو چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو ٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا کر
سر اور شانے پر نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کر کے
رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلو بند یا صدری وغیرہ
ہو تو اسے اتار دیں

(۲) زرخہ میں ہوا بخوبی جاتی چاہئے۔ مریض کا مونہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونہ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھیں۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سر ہاتھ بیٹھ کر اوسکے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہوجانے سے تازہ ہوا پیپٹرون میں داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پیپٹرون سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور حقیقت کے

ساتھ یہ دونوں تدابیر کے بعد دیگرے ایک منٹ میں پندرہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض خود سانس لے سکے (اس کیسے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)۔

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہنچانے کی فکر کریں۔

(۴) غریب تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذرا سی ناس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پرہے اس کے حلق کو
 سہلائیں اس کے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد
 اور نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلائین سے
 ملین۔ تب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اس کے
 بازوؤں کو نہ کورہ پالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں۔ یہاں تک کہ پوری طرح
 تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بریس سکتھ کے اندر علیحدہ بٹھا کر بخور
 اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ اور ایونیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری
 کریں اور جسم کو گرمی پہنچائیں۔ مریض کو خشک کبلون میں لپیٹ کر اس کے اعضا
 کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون دریدون کے ذریعہ سہل میں
 واپس چلا جائے۔ اور گرم مسالین گرم پانی کی بوتلوں اور گرم گرم ایٹھوس
 فم معدہ بنگلوں اور ملوڈن کو سینکلیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جہا
 کچھ ٹھگنے کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چار یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا وسکی میں
 تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلا دیں۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر
 اور شانوں کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگا دیں۔ تو تکالیف
 تنفس بہت کچھ برقع ہو جائیگی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی میں غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہنچائیں۔ کیونکہ یکایک گرمی پہنچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اس کو کروٹ سے لٹائیں اور سرد نچار کمین۔ مریض کو تھے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

جب کتبہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سرد نچار کمین اور اس کو ٹھنڈک پہنچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اتار دین۔ محرکات کا استعمال کریں۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھے جاتے ہیں انگلیاں اٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے اور ناک سے پھینک جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوتا ہے۔

اس سوسائٹی فی جو تداویل اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اسکو دو گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا ملاج قرار دینا غلطی ہے۔ کہن کہ اس سو سائی کی زعفران سے ایسے مرعین بھی گزر سہیں جن کو پانچ گھنٹہ مستقل غلت کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کماے یا بچوں سے خراش پیدا کر دے تو اس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دے اسے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے ۱۰ ات یا بچوں میں مٹی، بسم، آلود اجزاء کے بھرتے رب کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو جوش شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہئے یہ کپڑا جوش شدہ سدائن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچ دچا، کمانے کا نمک اور ایک پائنت کولہا ہوا پانی پھر ٹی لیسٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں بار کرنا چاہئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ اور آرام سے رکھنا چاہئے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ جس سے طبیعت میں تحریک ہو
سخت درمیں گرم پانی سے سیکھنے یا میپٹس لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کٹاقت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا *Hydrophobia* یا کراکا
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کہائے تو اس کو مار نہ ڈالنا چاہئے
بلکہ اس کو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست
تو مفت اس کی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اس میں جنون کے آثار پائے جاتے
ہوں تو اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگادیا جائیگا۔ شبہ کی حالت میں
زخم کو لائیکائیٹریٹ آف سولور *Nitrate of silver* سودا دینا چاہئے یا جلتی ہو
لوہے سے یا جلتے ہوئے سنگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
فوراً داغ دینا چاہئے۔ کزائیا جیٹر کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ
ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا تراش یا چوٹ یا گھوٹے کی لات وغیرہ
پیدا ہو جائے۔ تو اس میں ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جیڑے میں سختی اور
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر گزاز کے مرض میں غمات ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تزیان تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسول سیبیا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسی واسطے ایک مخصوص شفا خانہ ہے۔

پچھرا کشمل، پیوہ، غیزہ کا کاٹنا۔ اون بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے ان چھوٹے چھوٹے کیرٹوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جھلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے دڈورٹس پڑ جاتے ہیں واکٹ پوڈ

Violet powder کلو رافارم *Chloroform* اور اوڈی کلون *Canide cologne* ہوزان لیدر ملا دینا چاہیے اور ماس کرنی چاہئے اس سے بہت آرام ہو پختا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایونیا *Ammonia* یا پوکلپٹس *Eucalyptus* کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھر شہ کی کمی یا پچھرا کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیتا جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کتھی کا منہ مقام شہ پر

رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش
پیدا کرنے والا زہر پیل ہینین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر
میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کمساری
شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے معمولی سوڈا
Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون
تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع
ہوتا ہے۔

دارالکلب (Hydrophobia) ہرکتے کے کاٹنے سے
خطرناک آخر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے
یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے
کاٹنے سے دارالکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے
اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (Institute) نے
مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

بیمرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ
کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور اودہر اودہر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا ہے
لکڑی پتھر کو ڈاکرٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور
لیکا یک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجے سے تلو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوس این کوئی شے ٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکال
چاہتا ہو۔ اوسکے مونہ سے حیدر الہی ہوتا ہے ایک عجیب کریمہ آواز سے ہونکتا ہے
اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے
ابتداء میں مرض سے اوس سے دور رہنا ہوتا ہے۔ کاتنے کامرض شروع
ہوئے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے
کبھی اوسکے پیچھا کرتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی
ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اسلئے وہ کاتنے کے قابل
نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت
پائی جاوے تو فوراً اوسکے مونہ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اوس کو
زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تا وقتیکہ کسی واقعہ کا شش کو نہ دکھایا جائے
اوس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اور کچھ چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ
ہو یا نہ ہو اپنا مونہ ہاتھ خاص کر جب اوس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھو جائے
جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو
مخرج کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو
قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانک ہو بہنے دیا جائے اوسکے بعد پھر زخم کو
چوسا جائے یہ تدبیر بلا خلاف و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص چوس

اوسکے ہونٹ، زبان یا موٹھ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پریرینگنیٹ آف پوٹاش *Permanganate of potassium* رگڑ دینا چاہئے۔

لوگنا بدقسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگ جایا کرتی ہے لودن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عامہ یا دھوپ میں پسے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت معقول انتظام ہونا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ جمع نہ ہو بکھل *Alcohol* شراب، غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں
 (۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں
 (۲) کپڑے فوراً اتار کر مریض کو اس طرح جت لٹائیں کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر میں

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہان تک ہو آرام پہنچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، لٹکڑ، کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی ہتی بنا کر یا نرم برش سے اسکو نکال لیں۔ بلکہ سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرم پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دبوڈائیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کر نیوالی شے کے نکل جانے کے بعد ہی اگر آنکھ میں کسٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ پوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دے، جانیں ساگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کیڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چوٹے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کسٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اس کو جہان تک ہو جلد نکال لیا جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل پوٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نشتوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اؤ کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ وقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے
 کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیرے کوڑے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور
 اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں۔
 ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے
 پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ
 باہر رکھا جائے۔ اور فوراً سا گلیسرین یا تیل کان میں پکادیا جاوے۔ اگر
 کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری
 نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سوا سے پچکاری
 اور کسی طریقہ سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان
 پردہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو ٹکل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں او کو مومہ میں ڈال لینے کی کوشش اور
 ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں رہتے ہیں، اگر
 حلق میں کوئی چیز ٹک جائے تو فوراً بچے کو اوٹھا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر بچھو
 اور پاؤں اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منہ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے
 اور اوٹھکی حلق میں ڈال کر اس چیز کو اس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہئے، یا کم از کم کھانسی یا تے کرانا چاہئے تاکہ وہ چپیز نکل پڑے
 اگر ننگ اور شہ کو نیکی اور دھار دار نہیں بنے تو معدہ میں بلا کسی
 خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت میں طین و دہانہ نہ دی جائیں،
 بلکہ پوری مقدار میں خوراک دی جائے۔ غنا میں گوشت، روٹی اور تیرکا یا
 ہوتی چاہئیں تاکہ معدہ سے پیز کے خارج کر سکیں امانت کریں۔
 اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چپیز نکلی یا نہیں۔

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا لوالہ کھاتے ہیں ان کو
 اکثر سستی چڑھ جاتی ہے۔ جن بچوں کو بلا وجہ کھاتے ہیں سستی بڑھ
 جاتی ہو اور ان کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ
 علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے
 اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔
 گرم پانی وغیرہ جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ
 تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جس قدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہو بقدر زیادہ
 اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ تاک ہے نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے
اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈا لوشن
Soda Lotion سے دھونا یا ترک کرنا چاہئے،

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہئے،
(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے جتنے الامکان

جلد محفوظ کرنا چاہئے

(۲) کپڑے اس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے جائیں اور اگر کچھ دیر
ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے، کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ
جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں
کے بیچ مین ڈالا جائے، تاکہ کپڑا نرم ہو کر باسانی اُتر آئے، اور جلد محفوظ رہے
(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام
ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے

کیرن آیل *Carron oil* جسے عربی میں وہان الکلس
یعنی چون کا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چوسنے کا پانی ہموزن
ملانے سے بنتا ہے، نہایت کار آمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا
بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرتا
چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر ستوران اور چھوٹے بچوں کا ایک فرا

آگ لگنے سے جلد ٹھک اٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا نخواستہ آگ لگ جائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں۔ جو وقت کپڑے میں آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کر لی جاتی ہے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کسل، چادر یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اپنی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واقعہ رستہ کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدر پر پونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کا جانب توجہ کہ نیکے بعد مرعین کو گرم کپڑے پہنانا اور محو ک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچوں کو برد اطراف ہو جاتا ہے اسلئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم دودھ یا گرم قہودہ پلانا چاہئے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علحدہ کر دینا چاہئے، لہذا ان ایک کپڑے میں، ویسلین پوراسک

یا نیولیا کریم *Ninolia cream* یا مکس *Butter* خوب چھڑا دو

گاڑیا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لیٹ دینا چاہئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں میٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے اور اندرونی سفیدی، وغیرہ اسی اور چولے کا پانی بہت مفید ہو گرم پانی پی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیون نہ اگل دیا جائے لیکن جلد جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلا دیا جائے کچلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈاکٹر پانی یا شربت پلا دیا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

”زخم اور چوٹ“

مروجہ عضو کو گرم بورا سک لوشن *Boric lotion* سے دھونے اور اُسی میں پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا وقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دبا کر رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیف زخم پر کلوڈین Colloidion کا شفا
 کر دیتا ہے۔

”موج“

موج سے فضاں ٹھیک نہیں ہوتی۔ سب سے پہلے موج والے عضو کو
 آرام دینا ضروری ہے اور اس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا یرف کی تھیلی بہر
 وقت رہنی چاہئے۔ ڈریسنگ کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک
 کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی میں دھوئی کہات ہو تو
 عضو کو ڈبوٹ رہتا چاہئے۔ بعد فلائین گرم کر کے باندھ دیا جائے
 اور اوپر سے ریشمی پٹی کو ٹیل میں تر کر کے ڈریسنگ کر دیا
 جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اسی مقام
 پر دم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے اور دم اور رنگ کے بعد اتنا بکا
 سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اس کے اُس حصہ کو مطلق
 حرکت دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کر کے اوپر رکھی جائیں،
 اگر ممکن ہو تو مقام ماؤں پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، پھر مین برف لپیٹ کر
 رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجئے
 آخر الذکر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو
 جلد کا رنگ چند دن میں متغیر نہیں ہوتا۔

”لوٹ“ چوٹ کے علاج میں اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر
 رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم
 کر لینی چاہئے۔

پٹھون یا جوڑون میں جب موج آ جاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
 اُٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
 محل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
 کیونکہ حرارت بھونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری
 نمک شریک لیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال
 ترجیح دیتے ہیں کہ اوس سے مقام محل کی حد تک کم ہو جاتی ہے جب گرم
 تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سمھلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
 نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص صنف کی وجہ سے
 بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کر لینی
 چاہئے۔ ایسی حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہو گئی

لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

- (۱) مریض کو چیت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے ٹکیہ نہ رکھا جائے یہ یاد
مناسب ہوگا کہ سر جسم سے بچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں چاہئے
(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس

کھول دی جائیں

- (۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً

کھلی ہوا میں لانا چاہئے،

- (۴) اُس کو ٹھوم یا نخلہ سونگایا جائے،

- (۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائیں، اگر مریض ہوش میں

نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے

- (۶) ہوش آنے پر اگر متعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات

دئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا

اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو

دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں

اوسکے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ

نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے وقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچائے اور اپنی بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے، (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لینا چاہئے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہوا اسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا چاہئے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کر مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل ٹھانا چاہئے، عموماً چیت لیٹنے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ وقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر اس کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہل کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے مریض کو کوئی محرک شے نہ دی جائے، البتہ اگر اس کو بے حد ضعف ہو جائے یا بے میل منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شے دی جا سکتی ہے۔ لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخم خون کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر زکٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اس کا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فوٹر کا پانی اس پر بہانے کے بعد صاف مل کے لگائیے پوچھ ڈالتا چاہئے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منہ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی ٹپی باندھ دینی چاہئے جب زیادہ کٹ جلے تو جس رگ سے خون جاری ہوا اسکی نہایت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کو ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شراکین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہیں

(۲) نیلی رگیں جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینہ Veins

کہتے ہیں

(۳) بال کے مانند باریک رگیں جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں

کیپیلریز (Capillary) کہتے ہیں۔ جو چوٹی چوٹی شریانیں اور پستلی رگوں کو ملاتی ہیں۔ شدائد میں عموماً وریدوں سے زیادہ ہیم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگیں جو اوپر نظر آتی ہیں وہ تیلی رگیں ہوتی ہیں ان میں قسم کی رگوں میں جو خون دوڑتا ہے اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے۔ شریان کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل لسیا ہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگوں سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اس کے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دھار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہئے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اس طرح پڑھتا ہے کہ پورے جسم سے وید ویکو ذریعہ سے خراجین جسمیں کاربونک ایسڈ گیس *Carbonic acid gas* ہوتی ہے قلب میں پہنچتی ہے اور قلب سے صاف خون جسمیں اکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شریانیہ میں گزرتا ہوا ویدون کی راہ پھر قلب میں پہنچ جاتا ہے غرض تازیت انسان یہ دورہ اس طرح جاری رہتا ہے اگر اس میں کسی قسم کی روکاؤ پیدا ہو جائے تو انسان کی زیت معرض خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اس طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اس کے انسداد کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی وید سے خون آتا ہو اور دبائے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہئے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو ابھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس نرخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلنی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کمر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دیاؤ پڑے اور اسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مرین کو چیت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا ادھلیان اگر مندرجہ بالا ذرا لے کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کمر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مرین کو ہسپتال یا جہان علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دیا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چھڑا ربڑ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلے ہو اور دباتے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو بروئی کے چند پہلے ایک پر ایک رکھ کر کس کر باندھنا اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھسکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھایا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ملل کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدون، یعنی خون کی رگوں میں سڑ ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، انکے خراب ہو جانے ایسی ماؤف و ریدون خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب تک کہ متورم و ریدون میں پھٹ جائے تو پیر کو جسم سے اوجھا کر کے زخم کی نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجائے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچے نوزاک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔ ایسی حالت میں مریض، یا

مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سرد پچایہ رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پچایہ ڈھکی من یا ندھکر تھنے میں داخل کرنا چاہئے، اسٹنڈرغ یا کمانسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے ایک کٹر سودہ کے پھوڑے یا مرضی دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اسکو ہرگز بات نہ کرنی چیکے صرف تازہ ہوائی چاہئے، اور دودھ یا پانی میں کٹ ڈال کر دیا جائے، اگر جریبان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پیچھے کسی پٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارہین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرتے کی ترکیب یہ ہے تین ٹرے نیچے بھرتا رہیں کے تیل میں تقریباً تین پاؤں اُبلتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھادی جائے۔

جریان خون میں مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دوران خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریان خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی بھٹکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤں رگین قدرتا بند ہو جاتی اور جریان خون موقوف ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریان خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے بخون لانا چاہئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کرتا ہوں کہ اس طرف توجہ دلاؤ گی کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چرٹ اور زخم وغیرہ کو متعلق سینٹ جان سپولینس سوسائٹی کے کتاب میں نہایت مفید طریقہ بیان کیا گیا ہے مین بتاؤ گے کہ مین آسانی کو ساتھ سیکھ جاسکتے ہیں ان کتابوں کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ جاری کیا گیا ہے جو کہ ان کے لیے بہت ضروری ہے۔
 سلمہ اللہ تعالیٰ نے طبع کرایا ہے جو مین دو مین اور خواتین کو اس آسانی کو ساتھ لے سکتی ہیں

مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفایا ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے مین خاص اقسام کے غسل کرنا چاہیے۔
 ایک غسل تو ایسی کہ وہ مین دینا چاہے جس میں مریض دوران مرض میں رکھا گیا ہو غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کپڑوں میں لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرے میں لیجا یا چارچوڑ میں پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے مریض کو اس کمرے میں جانا چاہئے جو مریض کو صاف ہو چکا ہو۔ مریض کو کئی روز تک غسل کرنا چاہئے غالباً کانڈیڈ فلیوئڈ *Condensed fluid* طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسره کے لیے ہے۔

بشوردار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور وہ بخار جسم دینے پر جاتے ہیں اور چھپک کے مرض میں شروع سے ہی بالوں کو خوب باریک کتر دینا چاہئے

لپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسره میں مریض کو جسم پر لپ کرنے سے سمیت دور ہوتی ہے اور خشک کمرہ اور پیڑی سے گزردو پیش کی آب و ہوا خراب نہیں کرتی
 روغن کاجوہٹ - ایک چمچ

روغن تخم کاجو یا ویسکین - پندرہ چمچ

یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور مگر ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے بچکانی صاف کرنے والے دوا لگاتے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف شہرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر بھر ہی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کیلئے دیا جائے دو ماہ تک قریطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ پلبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بہا پ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور تلعی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کار بولک میں جو بیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتاہون کملونون اور مرہم مٹی کے ایسے سامان کو جیسے اوننی اور سوتلی کپڑے۔ پہاے۔ پٹون وغیرہ کو جلا دینا چاہئے۔

اگر کرہ کی دیوار دن پر روغن پیرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا فلامائی ہائیڈروکسائیڈ سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیوار پر کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور اونکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چھت کو کھرچو کر یا تو چونے سے قلعی کر دینی چاہئے یا روغن پھروانا چاہئے۔

کٹل کا غسل

ایک گرم اور خشک کٹل کو مریض کے نیچے رکھ دو یا زیادہ کٹل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھادو۔ بعد ازاں معمولی لمبوسات اوتار لو۔ بیمار دار کے پاس گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈین ملا رہے اسس مین بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے طرف مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہئے۔ بہت سے گرم خشک تو لے موجود رہنا چاہئیں و تو لیا پاؤڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت مین جبکہ دانے پڑ جاتے مین ایک طشتری مین صفا و دفع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جب تک چیزیں باپس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔
پھر کان اور گردن اور سینہ اور دھنا بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر ہر پشت۔
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ تو خشک ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر
خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلینل کے
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ ہاتھ سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ تیار کرنا
باقی لپ میں گہرے ہون گے اور اس کا وقت ضائع ہوگا۔

سرد اسٹیج پھیڑنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد یا برف سے بچو
پانی یا پانی اور ریگٹی فائنڈ اسپرٹ *Rectified spirit*
ملکر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلور
Eau-de-cologne اور پانی میں ملا کر اسٹیج پھیڑنا چاہئے۔
ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کس دل
فصل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپیٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے
مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لپیٹا ہے اس کے کپڑے نکال کر
جاتے ہیں۔ اس کو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ
دیتے ہیں۔ پانی ضرورت کو مطابق ہر دھونا چاہئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر
ایک خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئے حسب ۱۰۲ اور ۱۰۳

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے دیکھ کر چند باتیں ہدایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لپیٹنا اگر مریض کو کپڑوں میں لپیٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخاروں میں جب دگر کامل طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کھلون میں لپیٹے مین اور نیچے والے کس کے نیچے ایک واٹر بروٹ چادر بچا لیتے ہیں۔ ایک کپڑہ گرم پانی میں (جو قریب قریب ۱۰۴ فینر ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہیں۔

رانی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک انسائی ملا دینی چاہئے پھر انی کا ضاد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئے۔ بارانی کو غسل کی دھیلی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ خوب لجاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم باقمہ جو بیان پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض غصبی کے لئے اکثر ک باقمہ یعنی بجلی کے ذریعہ جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری و طبی اوزان و پیمانے اور اون کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری پیمانے			ڈاکٹری اوزان		
ایک ڈرام	کا	۶۰ پونڈ	ایک سکرویل	کا	۲۰ گرین
ایک اونس	کا	۸ ڈرام	ایک ڈرام	کا	۶۰ گرین یا ۳۳ سکرویل
ایک پائنٹ	کا	۲۰ اونس	ایک اونس	کا	۸ ڈرام
ایک گیلن	کا	۸ پائنٹ	ایک پونڈ	کا	۱۶ اونس

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچ یا پانی سپون فل	۱	۱ ڈرام	۱	۱۰ ماشہ
ایک میانی چم یا ڈیزل سپون فل	۱	۲ ڈرام	۱	۲۰ ماشہ
ایک بڑا چم یا ٹیبل سپون فل	۱	۳ ڈرام	۱	۳۰ ماشہ
ایک شراب پیئے کا گلاس یا وائن گلاس فل	۱	۲ اونس	۱	۲ چمٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	۱	۴ اونس	۱	۴ چمٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹیکر فل	۱	۸ اونس	۱	۸ چمٹانک

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری و طبی اوزان کا		
۳۳ سروسن	کا	ایک جو	ایک گرین	۱	تقریباً ۱۲ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکرویل	۱	۱۰ ماشہ یا ۱۰ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	۱	۸ ماشہ
۲ ماشہ	کا	ایک تولا	ایک اونس	۱	۲ تولا یا ۱۰ ماشہ
۵ تولا	کی	ایک چمٹانک	ایک پونڈ	۱	تقریباً ۱۶ سیر
۱۶ چمٹانک	کا	ایک سیر			

مقدار خوراک ادویات نسبت عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسب عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دی جانی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک لیک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ یا ۲ ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ یا ۳ ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ یا ۴ ہوگی
دو سال سے تین سال	۸ یا ۷ ہوگی
تین سال سے چار سال تک	۱۰ یا ۱۰ ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا ۱۵ بوند ہوگی
چھ سے دس سال	۲۰ یا ۲۰ ہوگی
دس سے تیرہ سال	۲۵ یا ۲۵ ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ	۴۰ یا ۴۰ ہوگی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی و واخانہ میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ *Castor oil* کیسٹر آئل امیشن *Castor oil* سفوف

دراچینی لکونیڈ سینگٹیا *Liquid magnesia* سائٹریک آف

سودا *Citrate of soda* بانی کاربونیٹ آف سڈا *Bicarbonate of soda* برومائیڈ

آف پٹاشیم *Bromide of Potash* کوہن سلف *Quinine sulf.* اپنی کے کیو آنا

Ipecacuhna ڈوئر *Dowrie powder* ڈیل *Dill water* لائم

وٹر *Lime water* روغن زیتون آکسائیڈ آف زنک *Oxide of zinc* بڑا اسکائیڈ

Boracic acid بورائی گلیسرین *Glycerine* گلیسرین ٹینکٹ *Tannic*

glycerine ٹنگر آف ایوڈین *Sol. of iodine* آف پیکوٹین آف کری *Lotion*

of perch of mercury لیدوٹن *Glycerine* گلیسرین *Lead lotion*

کلورڈین *Chloro-dine* سفوف باضم لٹ *Lint* اجائن سفوف گلقتہ پیکوٹ

سہاگہ کلورڈینک رسوٹ عذاب ملیٹی ربالسوس نکہ سلیمانی دراچینی پنجیل

گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطلی

بچون کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائیں اور مشروبات

(۱) دودھ، اور سیلنس فوڈ

لہ یہ غذائیں نوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزاء سیلنس فوڈ دو بڑے چمچے ہر کے
 گرم پانی دو بڑے چمچے
 اس قدر کہ کل مرکب ایک پینٹ ہو جائے
 دودھ
 ترکیب - ایک پیالہ مین سیلنس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو اوبلتا ہوا نہ ہو) پانی
 ملا کر اتنا ملاؤ کہ لپسی سا ہو جائے پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ملاؤ اسکو بعد دودھ شریک کرو۔

(۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائینٹ - ()

سیلنس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالا جائے اور چند
 منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت سیلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جائے۔

(۳) سیلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء - دودھ ڈیڑھ پائینٹ ()

سیلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۱۲۰ درجہ فرین ہائیت تک گرم کیا جائے بسکٹ ایک
 پیالے یا چوٹی برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جائے کہ وہ اُس مین ڈوب جائے

(انمازاً پانچ بڑے پیچھے) اور چہ سنت تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک پیچھے سے بھیگے ہوئے بسکٹون کو پھیلت کر لپسی سا بنا کر لقیہ دودھ شریک کر دیا جائے
(۴) مینس نوڈ کے ہمراہ دودھ، اور انڈا

اجزاء: انڈے ۲ عدد

مینس نوڈ ایک بڑا پیچھے

دودھ ایک پیسٹ

ترکیب - انڈوں کو اچھی طرح پھیلت کر مینس نوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈال دین اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دین۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء: انڈے ۲ عدد

دودھ ۲ پیسے پیچھے

مینس ایک متوسط پیچھے بھر

ترکیب - دودھ کو چوش کر کے ٹھنڈا کر لین اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ کر لین پھر مینس نوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں الین بایزان یہ کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ہالین۔

(۶) کارنفلور Corn flour

اجزاء: کارنفلور ۱/۲ چم چائ کی پیالی

دودھ ایک پائینٹ
شکر ایک متوسط حجم
لیمونس نوڈ ۲ بڑے ٹچے

ترکیب کارن فلوڈر میں اتنی مقدار دودھ کی شکر کی کمین کہ ملائے سے پسایا ہو جائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلوڈر میں ڈال دینا پھر کسی برتن میں اونڈیل کر اسٹنک ہلکی آپنچ پر جوش کریں جوش سے تھمتے برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہو جائے تو کمال لینا اور ٹھکرا د لیمونس نوڈ ڈال کر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوے ہوئے برتن میں نکال لین۔

(۷) چاول کی لپسی

اجزاء - چاول نصف پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسط حجم

لیمونس نوڈ ۲ بڑے ٹچے

لیمون ایک چوٹا ٹکڑا

ترکیب کارن فلوڈر تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلوڈر یا چاول اچھی طرح اوبال لیا جائے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا مینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چٹکی لیں۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن ایک چھچھیا

ترکیب۔ نصف پائٹ (۳ چھٹانک) کو دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چارکا

چھچھیا میں ال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیئرے کے پیالوں میں

نکال دیجئے۔ تھوڑی دیر میں حجم جائیگا لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے

جو ترکیب ڈس نکلت کرنے کی ہے اس کے مطابق دھو لیں اور صاف کریں

اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور مینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ $\frac{1}{4}$ اپٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چھچھیا

مینس فوڈ ایک متوسط چھچھیا

نک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں مینس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ

ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں انڈیل کر ملینس نوڈ
اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلائے جائیں۔ اس طریقہ
سویٹشانی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزاء - تازہ دودھ ایک پیالی

انڈے ۲ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس نوڈ ایک بڑا چمچ

نمک ایک چمکی

ترکیب - انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ،

شکر اور ملینس نوڈ اس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں انڈیل کر ہلکی آگ پر

آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آگ پر پکایا جائے گا تو اس میں جا بجا سوراخ

اور پانی رہ جائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُباتا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزاء - تازہ دودھ ۲ پیالی

انڈے ۴ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک

چٹکی بر

ترکیب۔ اندون کو ڈرا پیمنٹ کرٹسکر اور ٹینس فوڈ شریک کر کے خوب چٹا
پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اونڈیل لین اور ڈش کو لٹے
ہوئے پانی کے برتن مین رکھ دیکھ اسے جب کہیں سوچ مین گاڑی ہو جائے
اوس کو ٹسٹا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیمپیو کہ کی۔ کبیر

اجزاء:- ٹیمپیو کہ

۲ بڑے بچے

ایک پنٹ

دودھ

اندے

۴ عدد

۲ بڑے بچے

ملینس فوڈ

نمک

ڈراسا

ترکیب ٹیمپیو کہ کو دھوک گرم پانی مین بگودین۔ یہاں تک کہ بالکل نرم
ہو جائے پھر دودھ ملا کر کپالین جین ٹیمپیو کہ صاف ہو جائے تو اندون کی نرمی
اور یقین فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیمپیو کہ ڈال کر پھر چھلے پر چڑھا کر چار پنٹ
تک کپالین۔ اوس کے بعد اوتا کر اندون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملا دین
اگر داندے ہی ملائے جائیں جب ہی کبیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

۲ بڑے چمچے	چانول	اجزاء
۲ بڑے چمچے	ملینس فوڈ	
۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)	دودھ	
ایک بڑا چمچہ	شکر	
نصف پاء کا چمچہ	نمک	

ترکیب - چاول کو دھو کر دودھ اور نمک اوس میں ملا کر پالین جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اوو دودھ خشک ہو جائے تو ملینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اوس میں ملا دیں۔

(۱۴) دودھ کی جیلی

نصف اولس	جلائین	اجزاء
ایک پنٹ	دودھ	
ایک متوسط چمچہ	شکر	
۲ بڑے چمچے	ملینس فوڈ	

ایک پتلی قاش لیون کی

ترکیب - دودھ میں لیون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام مینی کی پتلی میں جوش کر لیں جب اوہلنے لگے جلائین ملا کر ایک چمچہ سے اچھی طرح جلائین پھر

مینس قوڑا اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے ساپنچے میں اونڈیل دین
 ساپنچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جلی تیار ہو جائیگی اگر جلی
 کو بغیر گاڑھا کئے ساپنچے میں اونڈیلایا جائے گا تو نہیں جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جلی

اجزاء۔۔۔ چانول نصف چار کی پیالی

پانی تین چار کی پیالی

نمازہ دودھ ایک چار کی پیالی

نمک ایک چار کا چمچہ

سوڈے کی ڈلی ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بیگینے دو۔ پھر اسی

اور پانی ڈال کر چولیسے پر چڑھا دو۔ جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر

اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش

کر د پھر کسی موٹے کپڑے میں چبان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا

ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جلی

اجزاء۔۔۔ جو نصف چار کی پیالی

پانی سیاؤ۔

ترکیب - جو کوئین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بیگنے دو۔ اسکے بعد چو لھے پر
چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرھ پاؤرہ جاے تو اوتار کر گرم گرم باریک
کپڑے میں چھان لو۔ پھر برت میں رکھ دو۔ جیلی جم جائیگی جب کھانا ہونی شروع
اوپر سے چٹک لو

(۱۷) چاول کی کسیر

اجزاء - چانول (تین گھنٹے تک بجیے ہو) ۳ پیسے
دودھ ۲ پیالی چار

تحفہ تک

اندھے - پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب - چاول کسی موٹے کپڑے میں لپا کر اوس میں پانی اور ذرا سا
نمک ڈال کر چولے پر چڑھا دیا جاے۔ پتلی کو اچی طرح ڈھک دینا اور دیان میں
کئی بار ہلا دینا چاہئے۔ گنچھ ہرگز نہ ڈالا جاے۔ اس طرح پکانے سے
چانول پھریرے رہتے ہیں۔ پتلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے
کہ اوئیں کوئی کنی تو نہیں رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم
گرم دودھ ڈال دیا جاے پھر آگ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اور
بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اوس میں پھینٹے ہوئے اندھے خوب ہلا
دے جائیں اور ملینس ڈچرک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جاے

(۱۸) مینس فوڈ نمبر ۱۳ و ۱۵ کی غذاؤں کے ساتھ ہارسی دینے کے لئے

اجزاء مینس فوڈ ۴ پیچھے
دودھ ۲ بڑے پیچھے
پانی ۴ بڑے پیچھے

ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک پیچھے کر
خوب ہلاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزاء - کھولتا ہوا پانی ایک بڑی پیالی چار
جو کئے ہوئے نصف پیالی چار
نمک نصف پیچھے چار

ترکیب - اوبلتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ
پھر اوتا کر چھلنی میں چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے پیچھے بھر
لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک میں ایک کافی مقدار میں فوڈ
ٹے دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں
تین چار پیچھے بھر لپسی دی جائے۔

(۲۰) سلم جو کی لپسی۔

اجزاء - کھولتا ہوا پانی ۲ پیالی چار

مسلم جو نصف پیالی چار

نمک نصف چمچہ چار

ترکیب - گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھنی میں خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے مقدار دو تین چار کے چمچے ہر خوراک میں ملینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لپسی ذرا تلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار ریڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک میں دو نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت اندھے

ترکیب - دو اندھون کو پانی میں ڈال کر چولے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ میں پانی صرف گرم ہو جائے۔ اوہلنے نہ پائے۔
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب - باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتے تیل ٹکڑے کاٹ کر سنیک لئے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی نجھی۔

ترکیب - حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ٹہنیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک ادا لاجائے۔ اس کے بعد نجھی چھان لی جائے جب ٹھنڈی ہو جائے تو

بچھ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی ادا کر لی جائے۔ اور جب دی جائے
تو گرم کر کے جو چاول، یا سوئیان ادا کر گرم پختی میں ڈال کر دی جاسکتی ہے
(۲۴) گائے کے گوشت کی پختی

اجزاء - گائے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب - چھچھرے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جائے اور اسکو
ایک پتھر کے پوایم (ترکان) میں آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جائے۔ پھر ایک کھن
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر
اس میں پوایم رکھ کر چولیسے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پوایم اوبلتے ہوئے
پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں پختی نکال کر اس میں نمک ملا کر پین۔

بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزاء - انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر ۲

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس فوڈ گھولیں اور
انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب بھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پیئیں۔

(۲) دو دھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دو دھ ۱/۲ گلاس

سوڈا واٹر ۱/۲ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دو دھ میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دو دھ

جلد ختم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دو دھ کے اجزاء پیر حباب کی شکل میں علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور اون کی سخت پیشکیان نہیں ہونے پاتیں۔

(۳) شربت لیمون

اجزاء - شکر آدھ پاؤ

لیمون ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چمکا اوتا کر لیمون کی عرق نکالیں پھر چمکے کو ملا کر اس کا

عرق نچوڑ لیں۔ اور فکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس

پانی میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی

اجزاء - نارنگی ۳ عدد

لیمون ایک عدد

کھوتا ہوا پانی ۱/۲ پاؤ

شکر ۶ ڈلیان

ترکیب لمیون چیلکر اوس کا اور نازنگیون کا عرق ایک جگہ میں نچوڑ لیں۔
پھر لمیون چیلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کر لیں۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں
(۵) روٹی کا پانی

اجزاء - پارچہ ڈبل روٹی ایک

ٹھنڈا پانی ۱۶ پاؤ

ترکیب - روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگہ میں رکھ دیں اور اوپر سے ٹھنڈا
پانی ڈال دیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف اور زردی
مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی بیج

اجزاء - چانول ایک چٹانک

پانی ۳ پاؤ

پوست لمیون

ترکیب - چانول کو دھو کر عین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھیگنے دو
اوس کے بعد جو لیے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر بیج پسالو جب بیج
ٹھنڈی ہو جائے۔ اوس میں لمیون یا نانگی کا چیلکا، لونگ یا دار چینی ڈال کر
اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب

اجزاء - سیب

۶ عدد

شکر

بقدر ضرورت

تیز گرم پانی

۳ پاؤ

ترکیب - چھ سیبوں کے بغیر چھلے باریک باریک کر کے کاٹ کر ایک بڑے
جگ میں ڈال دیں۔ ساتھ ہی اسکے لیٹو کا چھلکا بھی کتر کر ڈالیں اور اوپر سے
کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈال دیں جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لین
(۸) جلائین اور دودھ

اجزاء - جلائین

۱/۲ اونس

آتش جو

۱/۴ چھٹانک

شکر سفید

۱/۲ چھٹانک

دودھ

۳ چھٹانک

ترکیب - ایک جگ میں جلائین پھینکیں۔ دوسرے برتن میں گرم گرم آتش چین
شکر گھول کر بویام میں اونٹیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب
چلاؤ اس کا استعمال تھیں اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے
دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عرق بادام

اجزاء :- سفوف بادام (مرکب) ۱/۲ چھٹانک

گرم پانی ۳ چھٹانک

ترکیب :- مرکب سفوف بادام جو ہر دو فروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صاف جگہ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کو تھما ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ تک سفوف ہیکار ہے اس کے بعد ٹیل کی صافی میں چھان لین۔

اس کا استعمال کاحل کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی شکایت پر مفید ہے۔
(۱۰) السی کی چار

اجزاء :- السی سلم ۱/۲ چھٹانک

شکر ۱/۲ چھٹانک

لکڑی (ٹٹھی) ۱/۲ چھٹانک

ادبنا ہوا پانی ۱/۲ پاؤ

ترکیب :- سلم السی، اور شکر اور لکڑی روٹ "جگہ میں ڈال کر ڈیڑھ گھنٹہ پکاؤ کو تھما ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگہ کو چار گھنٹہ تک آگ کے قریب رکھیں۔ پھر عرق کو ٹینڈا کر کے چھان لین اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیموں کے ترکیب کر لیں۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چار گرم گرم پینا چاہئے

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دودھ ۱/۲ پاؤ

سوڈا واٹر ۱/۲ پاؤ

ملینس فوڈ ایکٹ ایچ پی

ترکیب - دودھ میں ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برت ڈال کر پین۔

(۱۲) ملینس فوڈ، برن، سوڈا واٹر

ترکیب - ملینس فوڈ ایک بڑے چمچ کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس میں الدین اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لین۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلا لین اور پر سے برف ڈال کر پین۔

موسم گرما میں یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت میں جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز تھک محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خار جی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے نفع ہوگا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچ

دودھ ۱/۲ پاؤ

پانی اتنی مقدار میں ملا کر کہ ملینس فوڈ کی پیسی ہو جائے

کوکو ایک بچہ چار

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

نا طاقت لوگوں کے لئے۔

ملینس فوڈ ایک بڑا بچہ

دودھ ۱۰ پینٹ

تازہ انڈے ۳ عدد (خوب پھینٹ کر)

تھک براست نام

مرضہ کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا بچہ

دودھ ۲ چھٹا مک

پانی اتنی مقدار میں کہ ملائے ملینس فوڈ کی لسی بن جائے

تازہ انڈا ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا بچہ

دودھ ۵ چھٹا مک

پانی اتنا کہ ملینس فوڈ کی لسی تیار ہو جائے

باہمی ۲ بڑے چمچے
انڈا ایک عدد۔ دودھ مین پھینک کر
سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے
دودھ ۲ چھٹانک
پانی اس قدر کہ ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے
تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو میضہ مین دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ ۳ چمچے چار
پانی ۲ چھٹانک

ٹھنڈا کر کے بار بار مرعین کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

سہولی لپسی، اراروٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائیں
جن مین آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ فائدت
بخشتی ہیں

اسی طرح کوکو، کافی، اور چائے ملینس فوڈ شریک کرتے سے زیادہ فایده

ہوتا ہے

مفید ترکیبیں

دہی (انداز ڈیرھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ وار دو گنے مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ میقاس انحراف تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چھہ پیسہ بھر صاف (دہی جاسن) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم جائے اوس کو پھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیرھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر لیے بچھا چونہ خوب ملا کر ایک گھنٹہ رکھیں پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نٹھالیں اگر پانی ذرا دودھ یا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لیں یا جاڈتے کام لیں۔ چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔
نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشنوں کے یہاں ہی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پس کر ایک بوتل مین بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیرھ پاؤ کوٹا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ ہونڈون مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پیلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ $\frac{1}{2}$ (پاؤ چٹانک اوپر کوسہ) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتار کر چھان لین۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نمین رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منہ میں بغیر صاف کئے ہوئے جو سنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیجائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تا وقتیکہ بھوک کی کوئی

علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیجائے، اور حتی الامکان

پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے اور آہستہ آہستہ پیئیں پینیں

تعلیم دی جائے

(۷) جب تک بچہ لاکوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شے نہ دارشے نہ شریک کھائی جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارفل دریا ماروٹ یا گودڑے بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اور تڑا ہوا یا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخاریا خواجہ دوا نہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذائیں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی تھر شر بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کو پھل ایک سال تک نہ کھلائے جائیں البتہ اٹکا عرق قلیل مقدار

میں دیا جاسکتا ہے۔ اس امر کی ہمارے تجربے کے ساتھ احتیاط رکھی جائے کہ بچہ نہ کھانے نہ پینے

احتمال ہو کہ انکی نون کو تکلیف پہنچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچہ کو مرض اپنے سائنس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس بچہ کو ہی مائل انت جین متعلق

جڑ کے پاس ہوتی ہو دم ہو جاتا ہے پھر پانی پانی خون میں نیت پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ

اس مادہ کو ڈاکٹر علی جراحی کو علاج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے پریشان عمل جراحی کا

سلمان میا نہیں ہوتا اور بعض وقت شخص میں بھی مل جاتی ہے اسلئے احتیاط کی شے نہ ہوتی۔

خاتمہ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور ہر عقلمندان جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضروری ہے تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کر کے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نہ زنجگانہ کے بعد بارگاہ الہی میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالحہ کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

